
BACHELORARBEIT

Frau
Jacqueline Pilz

Adipositas vs. Fitnesswahn bei jungen deutschen Erwach- senen

**Die Fitnessbranche boomt, aber
warum wird die junge deutsche
Gesellschaft immer dicker?**

2016

BACHELORARBEIT

Adipositas vs. Fitnesswahn bei jungen deutschen Erwach- senen

**Die Fitnessbranche boomt, aber
warum wird die junge deutsche
Gesellschaft immer dicker?**

Autor/in:
Frau Jacqueline Pilz

Studiengang:
Mode- Trend- und Markenmanagement

Seminargruppe:
BM12wD4-B

Erstprüfer:
Prof. Dr. sc. med. Thomas Müller

Zweitprüfer:
Patrick Müller Master of Education

BACHELOR THESIS

**Obesity vs. Fitness madness
by young german adults**

**The Fitness industry is boom-
ing but why is the german so-
ciety getting fatter?**

author:

Ms. Jacqueline Pilz

course of studies:

fashion- trend- and brandmanagement

seminar group:

BM12wD4-B

first examiner:

Prof. Dr. sc. med. Thomas Müller

second examiner:

Patrick Müller Master of Education

Bibliografische Angaben

Pilz, Jacqueline

Adipositas vs. Fitnesswahn bei jungen deutschen Erwachsenen- Die Fitnessbranche boomt, aber warum wird die junge deutsche Gesellschaft immer dicker?

Obesity vs. Fitness madness by young german adults- The fitness industry is booming, but why is the german society getting fatter?

47 Seiten, Hochschule Mittweida, University of Applied Sciences,
Fakultät Medien, Bachelorarbeit, 2016

Abstract

Diese Bachelorarbeit behandelt die Themen Adipositas und Fitnesswahn innerhalb der Zielgruppe junger, deutscher Erwachsener zwischen 18 und 29 Jahren. Vor dem Hintergrund des aktuellen Fitnessbooms befasst sich die Theorie mit den Ursachen einer Adipositas, der Ernährung adipöser Menschen und deren persönlicher Selbstwahrnehmung. Ziel der Arbeit ist es, anhand von Experteninterviews, die Frage beantworten zu können, warum die junge Zielgruppe trotz Fitnessboom immer dicker wird. Die ausgewerteten Daten liefern die Grundlage für zukünftige, präventive Handlungsempfehlungen.

Inhaltsverzeichnis

Inhaltsverzeichnis	V
Abkürzungsverzeichnis.....	VII
Abbildungsverzeichnis.....	VIII
Tabellenverzeichnis.....	IX
1 Aufgabenstellung, Zielsetzung und Aufbau der Arbeit.....	1
2 Adipositas, Ernährung, Fitnesswahn und persönliche Selbstdarstellung.....	4
2.1 Definition Adipositas	4
2.2 Ursachen der Adipositas.....	7
2.2.1 Genetische Ursache	7
2.2.2 Soziale Ursache	8
2.2.3 Psychische Ursache	9
2.2.4 Physische Ursache.....	10
2.3 Adipositas bei jungen Erwachsenen in Deutschland	11
2.4 Ernährung der jungen Erwachsenen in Deutschland	13
2.4.1 Definition Ernährung.....	13
2.4.2 Ernährungsverhalten der jungen deutschen Erwachsenen.....	15
2.4.3 Essverhalten der jungen Erwachsenen in Deutschland	18
2.4.4 Essstörungen der jungen deutschen Erwachsenen	20
2.5 Fitnesswahn bei jungen Erwachsenen in Deutschland	22
2.5.1 Definition Fitnesswahn	22
2.5.2 Schönheitsideal und Körperkultur	24
2.5.3 Fitnesswahn bei jungen Erwachsenen in Deutschland	25
2.5.4 Selbstoptimierung und Bewusstseinswandel	26
2.6 Persönliche Selbstdarstellung	27
2.6.1 Das eigene Körperbild und die Selbstwahrnehmung	27
2.6.2 Der Einfluss des Umfeldes auf das eigene Körperbild	28
2.6.3 Schlankheitswahn	29
3 Methodik der empirischen Untersuchung	30
3.1 Untersuchungsmethode.....	30
3.2 Leitfadeninterview der Untersuchung	30
3.3 Stichprobenziehung	31
3.4 Durchführung des Interviews	31
3.5 Zusammenfassung der Ergebnisse	32

3.6 Diskussion der Ergebnisse	41
4 Fazit und Handlungsempfehlungen	46
Literaturverzeichnis	X
Anlagen	XIV
Eigenständigkeitserklärung	XVII

Abkürzungsverzeichnis

BMI – Body Mass Index

DAG – Deutsche Adipositas- Gesellschaft

DGE – Deutsche Gesellschaft für Ernährung

Kcal – Kilokalorien

KJ – Kilojoule

Mio. – Millionen

Mr. – Mister

USA – United States of America

WHO – World Health Organisation

WHR – waist to hip ratio

Abbildungsverzeichnis

Abbildung 1: Ursachen der Adipositas	7
Abbildung 2: Die Verteilung der Makronährstoffe	13
Abbildung 3: Das Verhalten des Appetits bei normalem und gestörtem Essverhalten.	21
Abbildung 4: Anzahl der geschätzten passiven Mitglieder eines Fitnessstudios in % ..	33
Abbildung 5: Wichtigkeitsordnung der psychischen Faktoren	36
Abbildung 6: weitere Einflussfaktoren die für die ansteigenden Zahlen einer Adipositas verantwortlich sein können	40

Tabellenverzeichnis

Tabelle 1: Einteilung des BMI in die dazugehörigen Bewertungsklassen	5
Tabelle 2: Übergewicht und Adipositas bei jungen Erwachsenen Männern in Deutschland	11
Tabelle 3: Unterteilung der weiblichen Befragten in Übergewicht und Adipositas.....	12
Tabelle 4: Einfluss der Umweltfaktoren auf das Ernährungsverhalten	16
Tabelle 5: Zuordnung der Experten	32

1 Aufgabenstellung, Zielsetzung und Aufbau der Arbeit

„Essen ist eine höchst ungerechte Sache: Jeder Bissen bleibt höchstens zwei Minuten im Mund, zwei Stunden im Magen, aber drei Monate an den Hüften“.¹

In der heutigen Gesellschaft wird Essen schon lange nicht mehr nur als reine Nahrungsaufnahme gesehen. Das Übermaß an Nahrung und die große Bandbreite an Produkten verleiten viele Menschen dazu über ihr eigenes Nahrungsbedürfnis zu essen. Der Markt der Lebensmittelbranche spriest nur so vor zu fettigem, salzigem und süßem Essen. Wie soll da ein Mensch widerstehen können? „*Gourmetessen in 5 Minuten zubereitet*“. „*Essen wie die Könige*.“ Es wird oft nur noch aus Lust und Laune gegessen und nicht aus Hungergefühl. Weltweit gibt es mehr als zwei Milliarden Menschen, die adipös sind.² Schon lange versuchen Menschen das Problem der Fettleibigkeit in den Griff zu bekommen. Doch warum werden Menschen adipös? Hat es eventuelle psychische Ursachen? Oder ist es einfach nur die Bessenheit vom Essen oder die Faulheit? Viele normalgewichtige Menschen betiteln adipöse Menschen als faul, die zudem kein Interesse an ihrem eigenen Körper haben und ihre Gesundheit als unwichtig empfinden. Es sollten keine leeren Behauptungen aufgestellt werden sondern vielmehr die Ursachen ergründet und verstanden werden. Vergessen wird zudem oft, dass Adipositas als Erkrankung eingestuft ist und mit verschiedenen Maßnahmen in den Griff bekommen werden kann. Doch mit welchen Maßnahmen sollte angefangen werden? Was gibt die Wissenschaft vor? Herauszufinden ist vorerst der tiefgründige Aspekt, der die Menschen überhaupt erst dazu verleitet, mehr zu essen als sie benötigen. Zu Kriegzeiten war es dem absoluten Großteil der Menschen auch nicht möglich an Übergewicht oder Adipositas zu erkranken. Das hatte aber den Grund, dass das Überangebot an Nahrungsmitteln schlichtweg nicht bestand.³ Trotz der ansteigenden Erkrankung an Adipositas bei der jungen, deutschen Gesellschaft, gibt es im Gegenzug immer weiter ansteigende Zahlen der jungen Erwachsenen, die sich in einem Fitnessstudio anmelden. Doch weshalb steigt die Anzahl der Besucher eines Fitnessstudio so enorm? Überall in den Medien, auf Social Media Plattformen, wie Facebook, Instagram oder auch in Werbespots im TV, wird nur so mit Abnehmprogrammen, perfekten Körpern und dem angesagten Fitnesstrend geworben. Fit ist sexy und Muskeln bringen Anerkennung. Die Fitnessbranche hat sich zu einem

¹ Vgl. Dior, 2014, 20

² Vgl. Welt a, 2015, o.S.

³ Vgl. Wirth, 2008, 8

Megatrend entwickelt. Schon in den 80 er Jahren entwickelte sich der Fitnessboom durch Arnold Schwarzenegger und Jane Fonda, durch die der Trend auch Einzug in das Leben der Deutschen fand.⁴ Perfekt definierte Körper, Muskeln und Vorbilder, wie die sogenannten Fitnessmodels, treiben viele Menschen dazu, diese als neues Schönheitsideal anzusehen. Diese Fitnessmodels verkörpern einen neuen Lifestyle. Den Healthylifestyle in der heutigen Jugendsprache. Bei diesem Lebensstil handelt es sich um eine gesunde Ernährung und das passende Fitnesstraining. Muskeln, anstatt dünne und schlacksige Beine, werden bei Frauen und Männern als schön betrachtet. Jeder möchte diesen mackelosen Körper erreichen und nimmt dafür einige Hürden auf sich. Stay strong, not skinny, sind typische, werbende Slogans, um diesen Trend weiterhin zu bestätigen und aufrecht zu erhalten. Allein in Deutschland besuchen 9 Millionen Menschen das Fitnessstudio.⁵ Doch analysiert werden muss dabei immer noch die Frage, warum die junge deutsche Gesellschaft trotzdem immer dicker wird.

Ziel dieser Bachelorarbeit ist es deshalb, anhand einer empirischen Untersuchung in Form von Experteninterviews, diese Frage beantworten zu können. Das besondere dabei sind die Meinungen der Experten. Diese geben, nach ihrer langjährigen Erfahrung in den Bereichen der Fitnessbranche und Ernährungsbranche, einen Aufschluss darüber, worin die Ursache für eine Adipositas vorliegen kann. Mit Hilfe der theoretischen Grundlage der Thesis, war unterem anderen das Ziel einen Fragebogen zu erstellen, um die wichtigsten Ursachen herausfiltern und die Fragen anhand des Expertenwissens beantworten bzw. bestätigen zu können. Die Antworten des Fragebogens sollen einen eindeutigen Aufschluss über die Einflüsse auf das Ernährungsverhalten und Bewegungsverhalten der jungen, deutschen Erwachsenen im Alter von 18 bis 29 Jahren geben.

Diese Arbeit, lässt sich in fünf große Hauptkapitel unterteilen. Das erste Hauptkapitel gibt einleitend einen kurzen Überblick über die Thematik. Hier sind die Themen Adipositas, Ernährung, Fitnesswahn und die persönliche Selbstdarstellung dargestellt. Diese Themenbereiche stellen die theoretische Grundlage der Thesis. Des Weiteren werden nachfolgend die Begrifflichkeiten genauer definiert. Im Kapitel des Themas Adipositas wird die allgemeine Definition und die Erkennbarkeit einer Adipositas beschrieben. Nachfolgend werden die Ursachen einer Adipositas in Bezug auf soziale, psychische, physische und genetische Ursachen theoretisch erläutert. Das Ausmaß der Adipositas wird bei jungen, deutschen Erwachsenen im nächsten Unterkapitel herausgearbeitet.

⁴ Vgl. Wienke, 2014, 1

⁵ Vgl. statista, 2015, o.S.

Im Anschluss wird das Thema Ernährung bearbeitet. In diesem Kapitel wird die allgemeine Definition, das Ernährungs- und Essverhalten der Zielgruppe und die damit verbundenen Essstörungen aufgelistet und beschrieben. Verschiedene Essstörungen werden genauer erläutert. Daraufgehend wird der allgemeine Begriff Fitnesswahn erläutert, auf das Schönheitsideal und die Körperkultur in der heutigen Gesellschaft, das Ausmaß des Fitnesswahns bei jungen, deutschen Erwachsenen und die Selbstoptimierung sowie den Bewusstseinswandel in der heutigen Zeit eingegangen. In Kapitel fünf wird die persönliche Selbstdarstellung der jungen Zielgruppe in Bezug auf das eigene Körperbild und dessen eigener Selbstwahrnehmung erläutert. Anschließend wird der Einfluss des Umfeldes auf das eigene Körperbild detailliert beschrieben. Abschließend wird die Theorie zum aktuellen Schlankeitswahn widerlegt.

Nach der Erarbeitung der Theorie, wird in Hauptkapitel drei die methodische Vorgehensweise erklärt. Anhanddessen wird der Fragebogen und die Auswahl und Durchführung des Interviews der Experten genau beschrieben. Nach abschließender Datensammlung der Experteninterviews werden die Ergebnisse im Unterkapitel vier ausgewertet. Hierbei werden die Ergebnisse der einzelnen Interviews zusammengefasst und diskutiert. Zum Schluss werden im Hauptkapitel fünf Handlungsempfehlungen bezüglich der Ursachen einer Adipositas für die Zukunft gegeben.

2 Adipositas, Ernährung, Fitnesswahn und persönliche Selbstdarstellung

2.1 Definition Adipositas

Spricht man von einer Adipositas bedeutet dies, dass der Körperfettanteil eines Menschen meist weit über dem vorgegebenen Normalmaß liegt.⁶ Nimmt ein Mensch beispielsweise zu viel Energie in Form von Nahrung zu sich, speichert der Körper die überschüssige Energie, unter anderem als Fette ab. Die Folge dessen ist die Erkrankung an Adipositas. In der heutigen Gesellschaft wird Adipositas auch als Fettleibigkeit bezeichnet.⁷ Um den Körperfettanteil genau feststellen zu können, gibt es einige Varianten die in Erwägung gezogen werden können. Relevant für diese Arbeit sind zwei Methoden. Eine anerkannte, ist die Berechnung des BMI (Body Mass Index).⁸ Der BMI lässt sich folgendermaßen berechnen:

$$BMI = \text{Körpergewicht in kg} / \text{Körperlänge in m}^2$$

Die deutsche Adipositas- Gesellschaft (DAG) hat festgelegt, dass sich mit der Berechnung des BMI, die Körperfettmasse für jeden Menschen bestimmen lässt.⁹ Das Gewicht in kg einer Person wird durch das Quadrat der Körperlänge m geteilt.¹⁰ Beispielsweise hat eine Person, die ein Körpergewicht von 60 kg und eine Körperlänge von 1,65 m hat, einen BMI von 22. In Tabelle 1 werden die von der DAG festgelegten Zäsuren über die Gewichtsbewertungsklassen aufgezeigt. Je nach Berechnung des BMI Wertes lassen sich die Werte in Untergewicht, Normalgewicht, Übergewicht und den Grad einer Adipositas einordnen.¹¹

⁶ Vgl. Pudel, 2003, 4

⁷ Vgl. Wirth, 2008, 9

⁸ Vgl. Pudel, 2003, 4

⁹ Vgl. Wirth, 2008, 10

¹⁰ Vgl. Pudel, 2003, 4

¹¹ Vgl. Pudel, 2003, 4

BMI	Bewertung
Unter 18,5	Untergewicht
18,5 – 24,9	Normalgewicht
25,0- 29,9	Übergewicht
30,0- 34,9	Adipositas Grad 1
35,0- 39,9	Adipositas Grad 2
Über 40,0	Adipositas Grad 3

Tabelle 1: Einteilung des BMI in die dazugehörigen Bewertungsklassen ¹²

Nach der DAG, sind Menschen mit einem BMI Wert ab 30, adipös. Das Ausmaß einer Adipositas wird in 3 Grade unterteilt. Beispielsweise lässt sich für einen Menschen mit einem Gewicht von 135 kg, einer Körpergröße von 1,75 m, einen BMI Wert von 42 berechnen. Durch die Gewichtsklassifikation, in Tabelle1, lässt sich anhand des Ergebnisses eine Adipositas 3. Grades feststellen. Jeder Grad einer Adipositas birgt große Risiken mit sich. Unter anderem, können diese Risiken, Erkrankungen wie Bluthochdruck, Zuckererkrankungen oder Herzkreislaufprobleme sein.¹³ Der BMI ist eine der einfachsten und kostengünstigsten Varianten, um das Ausmaß des Gewichtes, eines Menschen feststellen zu können.¹⁴

Bei der Berechnung des BMI können jedoch einige Fehleinschätzungen auftreten. Bewiesen ist, dass mit zunehmenden Alter eine Steigerung des Gewichtes normal ist. Hinzukommt dass die Muskelmasse eines Menschen weitaus schwerer sein kann, als der Fettanteil.¹⁵ Diese Problematik tritt oft bei Sportlern auf. Am Beispiel des Profibodybuilders Phil Heath aus den USA, zeigt sich dies besonders. Der im Jahre 1979 geborene Kraftsportler hatte 2011, im Alter von 32 Jahren, auf der Mr. Olympia Wahl, auf 1,75m, ein Wettkampfgewicht von 110 Kg, bei einem gemessenen Körperfettanteil

¹² Quelle: Pudél, 2003, 4, eigene Erhebung

¹³ Vgl. Wirth, 2008, 11

¹⁴ Vgl. Stiehle, 2012, 4

¹⁵ Vgl. Pudél, 2003, 5

von 3,7%.¹⁶ Laut BMI, entspricht dies einem Wert von 36. Phil Heath wäre somit adipös 2. Grades. Bei einem Körperfettanteil von 3,7% würde ihn jedoch niemand als adipös bezeichnen. Um den Fehleinschätzungen besser entgegen wirken zu können, gibt es eine weitere Variante, um den Körperfettanteil genauer feststellen zu können.

Mit Hilfe der Taillenmessung (WHR) ist es möglich, diesen Anteil zu bestimmen. Die WHO hat dabei folgende Regelungen vorgegeben:

- bei Frauen, die einen Taillenumfang über 80 cm haben, ist der Fettanteil leicht erhöht
- liegt der Taillenumfang bei Männern über 94 cm, ist der Fettanteil ebenfalls leicht erhöht
- bei einer Frau mit 88 cm Taillenumfang und einem Mann mit 102 cm Taillenumfang, ist der Fettanteil sehr stark erhöht.¹⁷

Der Fettanteil einer Adipositas, lässt sich in zwei Arten unterteilen. Die abdominale Adipositas und die periphere Adipositas. Gesprochen wird von peripherer Adipositas, wenn sich das Fett an Beinen, Armen und Gesäß ansammelt.¹⁸ Von abdominalen Adipositas wird gesprochen, wenn sich der Hauptteil des Fettes am Bauch ansammelt.¹⁹ Adipöse Frauen haben zu 85% eine periphere Fettverteilung und 80 % der Männer eine abdominale Fettverteilung.²⁰ Die abdominale Fettverteilung wird auch Apfeltyp genannt und ist mit einem größeren gesundheitlichen Risiko assoziiert als die periphere Fettverteilung, die auch Birnentyp genannt wird.²¹ Abschließend ist zu sagen, dass eine Adipositas durch folgende Faktoren festgestellt und bestätigt werden kann:

- 1) wenn der BMI bei Frauen und Männern einen Wert von über 30 beträgt
- 2) wenn der Taillenumfang mehr als 88 cm bei Frauen aufweist, und bei Männern über 102 cm liegt.²²

¹⁶ Vgl. gymfreaks, 2015, o.S.

¹⁷ Vgl. Wirth, 2008, 12

¹⁸ Vgl. Wirth, 2008, 11

¹⁹ Vgl. Hahn/Ströhle/Wolters, 2006, 352

²⁰ Vgl. Wirth, 2008, 11

²¹ Vgl. Wirth, 2008, 11

²² Vgl. Wirth, 2008, 11

2.2 Ursachen der Adipositas

Um die genaue Ursache einer Adipositas festlegen zu können, bedarf es einiger Beobachtungen auf das Umfeld eines Menschen. Durch das äußere Umfeld gelangen viele Einflüsse in das Innere eines Menschen. Diese Einflüsse können zu einer Adipositas führen. Abbildung 2 weist den Zusammenhang, der verursachten Faktoren, einer Adipositas auf. Zu diesen gehören unter anderem, die genetische, physische, psychische und soziale Ursache.

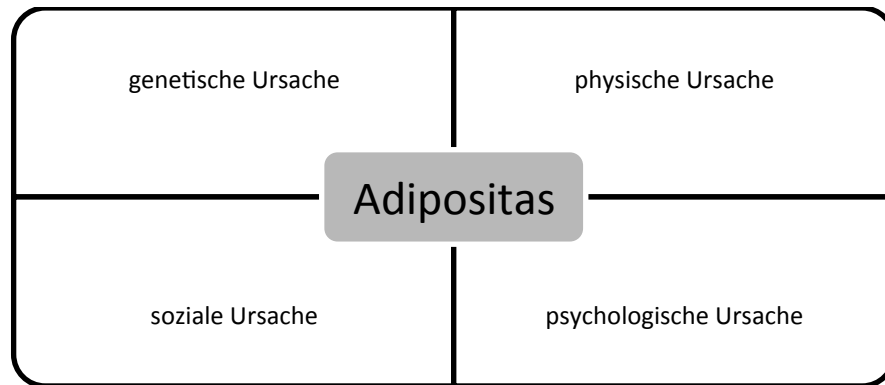


Abbildung 1: Ursachen der Adipositas²³

2.2.1 Genetische Ursache

Eine Ursache für eine Adipositas, kann die genetische Abstammung sein. Häufig haben schlanke Eltern, auch schlanke Kinder und adipöse Eltern, eher adipöse Kinder. Genetische Studien belegen, dass es eine Erblichkeit des Körpergewichtes geben kann.²⁴ In den meisten Fällen sind 50-80% des BMI durch genetische Faktoren bestimmt.²⁵ Beispielhaft dafür sind verschiedene Adoptions- und Zwillingsstudien. Diese haben gezeigt, dass die Zwillinge die bei ihren Adoptiveltern aufgewachsen sind, eher die körperlichen Veranlagungen ihrer leiblichen Eltern übernommen haben. Es wurde deutlich, dass zusammenlebende, eineiige Zwillinge einen sehr ähnlichen BMI aufgewiesen haben. Dennoch bewies die Studie, dass es sich nicht immer nur um die genetische Abstammung handelt, da ebenfalls eineiige, getrenntlebende Zwillinge, unterschiedliche BMI Werte aufzeigten.²⁶ Folgendermaßen lässt sich sagen, dass die

²³ Quelle: eigene Darstellung

²⁴ Vgl. Diedrichsen, 1990, 117

²⁵ Vgl. Schulz, 2012, 16

²⁶ Vgl. Stiehle, 2012, 6

getrenntlebenden Zwillinge sich den Ernährungs- und Bewegungsverhalten der jeweiligen Adoptiveltern angepasst haben.²⁷ Bis heute ist aber die genaue Bestimmung der Veranlagung für Adipositas nicht geklärt. Festzustellen ist, dass Menschen mit einer Veranlagung von Adipositas, mit Hilfe einer gesunden Ernährung und einer regelmäßigen Bewegung normalgewichtig sein können.²⁸

Allgemein zu betrachten sind eher die Gewohnheiten und Erziehungsmuster die von den Eltern übertragen werden(siehe Zwillingsstudie). Das Kind lernt durch die Werthaltungen der Eltern, verschiedene Einstellungen und Vorurteile kennen.²⁹ Schon im frühen Kindesalter werden die Essgewohnheiten und das Ernährungsverhalten der Eltern übertragen. Beispielsweise lässt sich durch den Indianerstamm Pimas entnehmen, das durch traditionelle Lebensbedingungen, wie die körperliche Aktivität, das fettarme Essen und eine kohlenhydratreiche Nahrung, Adipositas nicht aufzuweisen ist.³⁰

2.2.2 Soziale Ursache

Gesellschaftliche Normen, können einen großen Teil zur Entstehung einer Adipositas beitragen. Nahrung steht so gut wie immer und überall zur Verfügung. Supermärkte bieten eine immer größer werdende Bandbreite von Produkten an. Fast- Food- Ketten die an fast jeder Ecke aufzufinden sind, haben 23 Stunden am Tag geöffnet.

Hinzu kommt, die immer größer werdende Vermarktung der Nahrungsprodukte in den Medien. Diese vermitteln durch Symbole, Texte oder Bilder, Informationen, die zum Kauf anregen sollen. Durch das Einsetzen ansehnlicher Bilder in Bezug auf Nahrungsmittel, kaufen Menschen ihre Nahrung aus emotionalen und persönlichen Entscheidungen heraus.³¹

Die Erkrankung an Adipositas bei Kindern und Jugendlichen, tritt eher bei sozial benachteiligten Familien auf. Bewiesen ist, dass Schüler, einer Haupt-, Sonder- oder Förderschule, öfter betroffen sind, als die Schüler höherer Bildungseinrichtungen.³² Zu dieser Erkenntnis, kam man schon in den sechziger Jahren. In dieser Zeit, hatten Frauen mit

²⁷ Vgl. Diedrichsen, 1990, 117

²⁸ Vgl. Hahn/Ströhle/Wolters, 2006, 353

²⁹ Vgl. Wirth, 2008, 12 ff.

³⁰ Vgl. Hahn/Ströhle/Wolters, 2006, 354

³¹ Vgl. Wirth, 2008, 14

³² Vgl. Bodenstedt, 1989, 35

einem niedrigeren sozioökonomischen Status, ein 6-mal so hohes Risiko adipös zu werden und Männer ein doppelt so hohes Risiko.³³

In der heutigen Zeit, leben viele sozialschwache Familien, an der Armutsgrenze. Das geringe Einkommen und die häusliche Gegend in denen die Kinder aufwachsen, haben einen enormen Einfluss auf das Leben, und somit auf das Gewicht der Kinder und Eltern. Wie in 2.2.1 erläutert, übernehmen die Kinder in den meisten Fällen, die Gewohnheiten der Eltern. Aus beruflichen Gründen, ist es für viele Eltern nicht möglich, für ihre Kinder gesund zu kochen. Die Kühlschränke werden mit Fertigprodukten ausgestattet. Diese sind kostengünstig und schnell zu zubereiten. Häufig fehlt es den Familien auch an ernährungsspezifischem Wissen.³⁴

2.2.3 Psychische Ursache

Die psychischen Faktoren, werden unter anderem, auch als eine Ursache einer Adipositas angesehen. Beispielsweise, erhöhen verschiedene emotionale Konflikte, wie ein geringes Selbstwertgefühl, Ängste, Bedürfnisse oder Trauer, das Bedürfnis an Nahrung.³⁵ Der Mensch isst in Folge dessen, emotional. Schon im frühen Alter lernen die Kinder das Essen als Belohnung anzusehen. Häufig werden diese Verhaltensweisen bis ins hohe Alter weitergeführt. Viele Menschen denken, dass sie mit Hilfe des Essens ihre Probleme und emotionalen Konflikte lösen können. Die Nahrungsaufnahme ist in gewissermaßen ein Zufluchtsort für sie.³⁶

Jutta Brackhoff fand bei einer Befragung im Jahre 1987 heraus, dass 22% aus Einsamkeit, 23 % aus Langeweile und 11% aus depressiven Stimmungen essen.³⁷ Auch negative Erlebnisse die nur schwer zu verarbeiten sind, wie Scheidung oder Trennung sind eine Ursache für Adipositas.

Ausschlaggebend für eine Adipositas ist der Verlust der eigenen Esskontrolle. Diese kann auch durch die zu krankhafte Kontrolle der Nahrungsaufnahme entstehen. Viele Menschen verlieren sich in haufenweiser Diäten und den damit verbunden Verboten. Sie schaffen es dabei gegen das eigene körperliche Verlangen zu arbeiten. Meistens jedoch ohne großen langfristigen Erfolg. Die ständige Erfolgslosigkeit bringt die

³³ Vgl. Wirth, 2008, 56

³⁴ Vgl. Schulz, 2012, 17

³⁵ Vgl. Stiehle, 2012, 8

³⁶ Vgl. Bruch, 1991, 57

³⁷ Vgl. Schulz, 2012, 18

Menschen dazu gegen ihre selbstaufgestellten Verbote zu verstößen. Dies hat zur Folge, dass sich der Mensch über sein eigenes Scheitern ärgert und frustriert ist. Eine ungezügelte Essattacke entsteht.³⁸

Laut Hahn/Ströhle/Wolters(2006) spielen die psychischen Faktoren, als Ursache einer Adipositas, eine geringere Rolle. Angeblich, trete das Verlangen nach emotionalem Essen, auch bei Normalgewichtigen auf. Somit ist eine klare Zuordnung nicht gegeben.

2.2.4 Physische Ursache

Bei der physischen Ursache ist die Energiebilanz des Körpers zu beachten. Wie in 2.1 erläutert entsteht Adipositas unter anderem durch eine zu hohe Energiebilanz. Die Energiebilanz lässt sich in drei Gruppen unterteilen: die Zufuhr der Energie, dem Vorrat an Energie und dem Verbrauch der Energie.³⁹ Führt der Mensch zu viel Energie in Form von Nahrung zu sich, kann er diese überschüssige Energie nicht mehr verbrennen. Laut Energieerhaltungssatz kann Energie nicht verloren gehen und speichert die überschüssige Energie im Körper ab.⁴⁰ Hierbei baut sich der Körper Reserven auf. Er hat die Möglichkeit die Energie in Form von Glykogen in der Leber und in Muskeln abzuspeichern oder sie in den Fettzellen als Fett zu sichern.⁴¹ Jede körperliche Aktivität verbraucht Energie. Es spielt keine Rolle, ob sie mechanischer Natur ist, wie zum Beispiel der Vorgang des Gehens, oder ob es sich um den Energieverbrauch der Hirnzellen handelt.⁴² Der Bewegungsmangel verursacht einen geringen Energieverbrauch und ist somit auch eine Ursache für die Erkrankung an Adipositas. Adipöse Menschen vermeiden körperliche Aktivität und empfinden diese überflüssig. Sie sehen die körperliche Aktivität in ihrem Lebensstil nicht angemessen.⁴³

³⁸ Vgl. Schulz, 2012, 18

³⁹ Vgl. Diedrichsen, 1990, 118

⁴⁰ Vgl. Welt, 2015, o.S.

⁴¹ Vgl. gesundheit.gv.at, 2015, o.S.

⁴² Vgl. Welt, 2015, o.S.

⁴³ Vgl. Diedrichsen, 1990, 120

2.3 Adipositas bei jungen Erwachsenen in Deutschland

Nach der Ursachenfindung einer Adipositas ist es wichtig zu wissen, wie viele junge Erwachsene in Deutschland adipös oder übergewichtig sind. Das Robert Koch Institut hat im Jahr 2011 eine Studie bei Erwachsenen im Alter von 18 bis 79 Jahren durchgeführt. Hierbei wurden 6.998 Männer und Frauen befragt, deren körperlicher Zustand nach der Berechnung des BMI festgelegt wurde.⁴⁴ Die Befragten wurden nach sozialem Status in drei unterschiedliche Gruppen unterteilt.⁴⁵ Wie oben in 2.2.2 schon erwähnt, haben viele soziale Faktoren einen gewissen Einfluss darauf, in welchem Ausmaß Übergewicht oder Adipositas auftreten kann. Für die Untersuchung dieser Bachelorarbeit ist die Zielgruppe im Alter von 18-29 Jahren relevant.

Sozialer Status	Übergewicht	Adipositas
niedrig	35,2%	10,6%
Mittel	36%	8,7%
Hoch	33,6%	5,3%

Tabelle 2: Übergewicht und Adipositas bei jungen Erwachsenen Männern in Deutschland⁴⁶

Vorliegende Tabelle 3 weist die männlichen Befragten im Alter von 18-29 Jahren auf. Eingeteilt wurden sie nach niedrigem, mittelmäßigem und hohem sozialen Status. Hieraus lässt sich schließen, dass die jungen männlichen Erwachsenen mit einem niedrigen sozialen Status einem größerem Risiko an Übergewicht ausgesetzt sind. 35,2% der jungen männlichen Erwachsenen sind übergewichtig und 10,6% adipös.

⁴⁴ Vgl. Robert Koch Institut, 2015, o.S.

⁴⁵ Vgl. Statista, 2015, o.S.

⁴⁶ Quelle: eigene Darstellung

Sozialer Status	Übergewicht	Adipositas
Niedrig	36,9%	16,4%
Mittel	30,3%	8,3%
Hoch	18,7%	4,4%

Tabelle 3: Unterteilung der weiblichen Befragten in Übergewicht und Adipositas⁴⁷

Bei der Befragung der Frauen stellte sich heraus, dass 36,9% mit einem niedrigen sozialen Status am Übergewicht leiden. Und 16,4% schon adipös sind. Die Studie belegt die theoretische Grundlage die in 2.2.2 herausgearbeitet worden ist. Menschen mit einem sozialschwachen Status erkranken häufiger, als Menschen mit einem höheren sozialen Status, an Adipositas. Der starke Einfluss der sozioökonomischen Faktoren, wie das soziale Umfeld oder das Familienleben, sowie die schlechte Nahrung, sind Gründe für die hohen Prozentzahlen.

Viele junge Erwachsene sind in diesem Alter in der Ausbildung oder studieren. Das Geld ist immer knapp. Sie versuchen daher möglichst viel Geld in Bereichen des Lebens zu sparen. Die größte Einsparmethode ist auf teure Nahrung zu verzichten. Dies sind meist die frischen Produkte, die sie nicht nur mehr Zeit in der Zubereitung kosten, sondern auch einen höheren Preis haben. Deswegen greifen sie zu billigeren Varianten wie Fertigprodukte. Allerdings haben viele Fertigprodukte wiederum mehr Kalorien oder versteckte Brennwerte in Form von Zucker oder Fett. Die (schnelllebende) Lebensmittelindustrie hat sich diesen Grund zum Vorteil gemacht. Fast Food Ketten oder Schnellimbisse ermöglichen eine kostengünstige und schnelle Nahrungszufuhr. Junge Erwachsene, sind sich des ungesunden Essens nicht bewusst und wissen oftmals nicht, welche gesundheitlichen Folgen diese mit sich tragen können.⁴⁸ Dabei wird nicht darauf geachtet ob es gesund oder ungesund /zu fettig ist. Hauptsache es schmeckt und nimmt so wenig Zeit wie möglich in Anspruch.

⁴⁷ Quelle: eigene Darstellung

⁴⁸ Vgl. Bodenstedt, 1989, 40

2.4 Ernährung der jungen Erwachsenen in Deutschland

2.4.1 Definition Ernährung

Die Ernährung ist ein lebenswichtiger Vorgang und stellt die Grundvoraussetzung zur Erhaltung des Körpers dar. Unter Ernährung versteht man die Aufnahme und Beschaffung von Nahrung. Auch welche Nahrung ausgewählt wird und wie die Nahrung wieder verwertet wird.⁴⁹

Jeder Mensch muss sich mit Nahrung versorgen, um sich normal entwickeln zu können und den Körper und dessen Gesundheit aufrecht zu erhalten. Der Körper muss mit verschiedenen Lebensmitteln, die aus verschiedenen Nährstoffen zusammengesetzt sind, versorgt werden. Man unterteilt die Nährstoffe in zwei unterschiedlichen Arten:

- 1) Makronährstoffe: Eiweiße, Kohlenhydrate und Fette
- 2) Mikronährstoffe: Vitamine, Mineralien und Spurenelemente

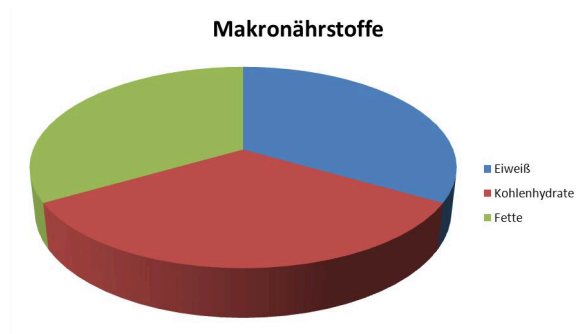


Abbildung 2: Die Verteilung der Makronährstoffe⁵⁰

Die Makronährstoffgruppen der Eiweiße, Kohlenhydrate und Fette sind die Grundnährstoffe, die ein Mensch zum Leben braucht. Diese liefern dem Körper die

⁴⁹ Vgl. Diedrichens, 1990, 2

⁵⁰ Quelle: Debinet, 2015, o.S.

entsprechende Energie, die er benötigt. Laut DGE setzt sich die optimale Makronährstoffaufnahme aus 55 % Kohlenhydraten, 30 % Fett und 15% Eiweiß pro Tag zusammen.⁵¹ Hinzu kommen wichtige Mikronährstoffe. Vitamin A,B,C u.a., Spurenelemente wie Calcium, Magnesium, Eisen und sekundäre Pflanzenstoffe. Durch diese Mikronährstoffe wird die Aufnahme, der Transport und die Verwertung der Makronährstoffe gewährleistet. Sprich der Mensch braucht sie, um seine Stoffwechselvorgänge zu regeln.⁵²

Daraus lässt sich schließen, dass jeder Mensch einen gewissen Bedarf an Nahrung zu sich nehmen muss, um seine vollen Körperfunktionen erzielen zu können. Hierbei ist zu beachten, dass der Energiebedarf für jeden einzelnen Menschen individuell berechnet werden muss.⁵³ Der Gesamtenergiebedarf setzt sich aus Grundumsatz und Leistungsumsatz zusammen. Um den Grundumsatz zu berechnen wird mit 4 kj pro kg Körpergewicht pro Stunde gerechnet. Eine Kilokalorie hat 4,185 Kilojoule.⁵⁴ Je nachdem, welche körperlichen Tätigkeiten ein Mensch ausübt, muss der Leistungsumsatz berechnet werden. Zu beachten ist, dass bei einer leichten, körperlichen Tätigkeit der Grundumsatz mit 4/3, bei mittelschwerer körperlichen Arbeit mit 5/3 und bei schwerer körperlichen Arbeit mit dem Faktor zwei multipliziert wird.⁵⁵

So hat beispielsweise eine Frau mit 55 kg Körpergewicht einen Grundumsatz an Energie von 1262 kcal ($4 \text{ kj} \times 55 \text{ kg} \times 24 \text{ Stunden} / 4,185 \text{ kj}$) und einen Leistungsumsatz bei einer mittelschweren Arbeit von 693 kcal ($((1261 \text{ kcal} \times 2/3) / 4,185 \text{ kj})$). Daraus ergibt sich ein Gesamtenergiebedarf von 1955 kcal. Nach Berechnung des gesamten Energiebedarfs, sollte darauf geachtet werden, dass der Mensch diesen durch möglichst ausgewogene und gesunde Lebensmittel deckt.⁵⁶

Nahrung versorgt den Menschen mit Energie und lebensnotwendigen Nährstoffen. Sowohl Mangel als auch Überangebot an Nahrung beeinflussen die Entstehung und den Verlauf von vielen Erkrankungen. Die Qualität der Ernährung wirkt sich außerdem auf das Wohlbefinden der Menschen aus.⁵⁷

⁵¹ Vgl. DGE, 2015, o.S.

⁵² Vgl. Böning, 1992, 7

⁵³ Vgl. Schek, 2008,

⁵⁴ Vgl. Böning 1992, 10

⁵⁵ Vgl. hausmed, 2016, o.S.

⁵⁶ Vgl. dge, 2015, o.S.

⁵⁷ Vgl. Böning 1992, 10

2.4.2 Ernährungsverhalten der jungen deutschen Erwachsenen

Das Ernährungsverhalten der jungen, deutschen Erwachsenen entspricht nicht immer den Richtlinien einer gesunden Ernährung. Junge Erwachsene essen zu viel, zu fettig, zu süß und zu salzig.

Wie in 2.2.4 erwähnt, essen viele Erwachsene aus reiner Gewohnheit oder auch aus Langeweile. Auch das Essen in der Gruppe verleitet viele junge Deutsche dazu, mehr zu essen, als das Hungergefühl ihnen vermittelt. Das Gefühl des Wohlbefindens während des Treffens mit Freunden in Restaurants oder Bars, lässt die jungen Erwachsenen glauben, sie gehören einer Gruppe an und sie fühlen sich dadurch automatisch besser. Das Essen alleine Zuhause, ist nicht so angenehm, wie mit Freunden oder der Familie. Dabei wird nicht beachtet, dass aus Lust gegessen wird und nicht aus Hunger. Viele nehmen auf diese Art und Weise mehr Kalorien zu sich, als sie eigentlich an Energie benötigen. Ein Überschuss an Brennwert entsteht.⁵⁸ Wie in Punkt 2.2.1 ausführlich dargelegt, lässt sich das Verhalten der Ernährungsweise auf die kindlichen Einflüsse wie Umwelt, Eltern oder den Freundeskreis zurückführen.

Das Ernährungsverhalten wird zudem stark von anderen verschiedenen Faktoren beeinflusst. Die Kaufentscheidung der Lebensmittel wird durch den hohen Überschuss an Angeboten beeinflusst.⁵⁹ Die Kunden werden durch emotionale Werbung direkt angesprochen und die persönlichen Bedürfnisse stehen im Vordergrund. Tabelle 4 zeigt den Einfluss der einzelnen Faktoren auf das Ernährungsverhalten der Menschen:

⁵⁸ Vgl. Dge, 2015, o.S.

⁵⁹ Vgl. vzhh, 2015, o.S.

Soziale Faktoren	Ökonomische Faktoren	Familieneinfluss	Zeitliche Einteilung	Räumlichkeiten
Traditionen	Lebensmittel aus dem Ausland	Familiengröße	Uhrzeiten der Mahlzeiten	Wohnviertel
Mode	Handel und Warenangebot	Zusammensetzung von Alter, Geschlecht	Arbeitszeit	Essraum
Religiöse Gebote	Eigenversorgung	Status	Freizeit	Außerhäusliche Mahlzeiten
	Marktpreis	Haushaltsausstattung	Jahreszeit	Häusliche Mahlzeiten
	Finanzielle Lage		Werktage, Feiertage	Wohnviertel
	Verarbeitung der Lebensmittel			Region
	Einkaufsmöglichkeiten			

Tabelle 4: Einfluss der Umweltfaktoren auf das Ernährungsverhalten⁶⁰

Wie in 2.2 erwähnt, sind verschiedene Ursachen für eine Adipositas verantwortlich. Diese Ursachen haben die selbe Auswirkung auf das Ernährungsverhalten der jungen Erwachsenen. Das Ernährungsverhalten der jungen, deutschen Erwachsenen wird durch viele Faktoren geprägt. Die soziokulturellen Faktoren, wie gewisse Traditionen oder religiöse Gebote, geben die Richtung der Ernährung vor. Diese fangen im kleinen Kreis der Familie an. Es fällt schwer, sich gegen die Essgewohnheiten der Eltern oder Großeltern durchzusetzen. Oft ist es Tradition sonntags einen Braten zu essen und danach Kaffee zu trinken oder Kuchen zu essen. Sich dagegen zu wehren würde mitunter starke, soziale Differenzen in der Familie hervorrufen. Zudem verbietet der strenge Glaube Muslimen Schweinefleisch zu essen. All diese soziokulturellen Faktoren beeinflussen die Kinder in ihrem Ernährungsverhalten.

Ein weiterer Einfluss des Ernährungsverhaltens ist, dass sich das Essverhalten einer Mode anpasst.⁶¹ Nicht erst, seitdem sich die Wissenschaft dem Essverhalten der

⁶⁰ Vgl. Bodenstedt, 1989, S. 35

⁶¹ Vgl. Dge, 2015, o.S.

Konsumenten angenommen hat, teilen wir unser Essen in bestimmte Nährstoffgruppen auf. War es Ende der 60er Jahre die Nährstoffgruppe der Fette, sind es in der heutigen Gesellschaft die Kohlenhydrate, ohne die der Mensch essen soll.⁶² Diese Modeerscheinungen, auch Trends genannt, können ein falsches Ernährungsverhalten mit sich bringen.

Ökonomische Faktoren, die einen Einfluss auf das Essverhalten der Menschen haben können, sind unter anderem die Marktpreise bestimmter Lebensmittel oder die finanzielle Lage des Konsumenten. Zur Zeit sind die Mandelpreise aufgrund wiederholt schlechter Ernten, um ein Vielfaches angestiegen.⁶³ Eine schlechte, finanzielle Ausgangssituation, schlechte logistische Versorgung mit ausländischen Gütern oder aber eine mangelnde Marktabdeckung, beeinflussen weiterhin das Einkaufsverhalten.⁶⁴

Auch die Familienstruktur kann Einfluss nehmen.⁶⁵ Je nachdem wie groß die Familie ist oder aber die Altersstruktur aufgeteilt ist, fällt es schwer, für alle immer gesund zu kochen. Der Griff zu den Konserven, ist vorprogrammiert. Das Kochen mit Fertigprodukten geht schneller und ist oft auch preiswerter als mit frischen Lebensmitteln.

Ein weiterer, wichtiger Faktor ist die mangelnde Zeit. Die Arbeitszeiten, die Freizeit oder die Jahreszeit, bestimmen heutzutage die Nahrungsaufnahme. Während der Arbeit kann nur in den vorgesehenen Pausen gegessen werden und die Zeit ist begrenzt. Der Griff zu Fast Food und Schnell-Imbissen ist daher sehr verlockend.

Aber auch die räumliche Dimension nimmt einen großen Einfluss auf das Ernährungsverhalten.⁶⁶ Die Aufnahme der Nahrung wird der Umgebung angepasst. Das große Angebot verschiedener Lebensmittelgeschäften, gibt vielen Menschen die Möglichkeit zu jeder Zeit und an jeder Ecke essen zu können.

⁶² Vgl. cicero, 2015, o.S.

⁶³ Vgl. wsj, 2015, o.S.

⁶⁴ Vgl. wsj, 2015, o.S.

⁶⁵ Vgl. Ernährungsdenkwerkstatt, 2015, o.S.

⁶⁶ Vgl. mri, 2015, o.S.

2.4.3 Essverhalten der jungen Erwachsenen in Deutschland

Allgemein wird das Essverhalten der jungen, deutschen Erwachsenen in zwei Arten unterteilt. Das normale Essverhalten und das gestörte Essverhalten. Doch was ist heutzutage normal? Und was wird als unnormale angesehen?

Viele Menschen empfinden das Diätverhalten in der heutigen Gesellschaft als normal. Nicht nur Frauen, sondern auch Männer, unterziehen sich einer Diät. Erstaunlich ist, dass jede zweite westdeutsche Frau und ca. jede dritte ostdeutsche Frau in ihrem Leben eine Diät durchgeführt hat. Auch die Anzahl der Männer ist gestiegen. Jeder sechste deutsche Mann hat, um seine Fettpolster zu verlieren, eine Diät gemacht. Hinzu kommt, dass es als normal angesehen wird, Probleme mit dem Essverhalten zu haben.⁶⁷

Nach Becker kann aufgrund der Normalität von Essproblemen in der Gesamtbevölkerung heute aber nicht mehr davon ausgegangen werden, dass normales Essverhalten auch nicht gestört bedeutet. Leider entwickeln sich dadurch einige Erkrankungen wie Magersucht und Fresssucht. In 2.5.5 wird dies genauer erläutert. Zur Verdeutlichung, was ein gestörtes Essverhalten ist, kann man dieses in folgende Kriterien einteilen:

- 1) angstbesetztes Essen
- 2) überwiegendes, außenorientiertes Essen
- 3) kontrolliertes Essen
- 4) keine klare Struktur des Essens
- 5) Abwechslung zwischen kontrolliertem und unkontrolliertem Essen
- 6) Abbau von Stress
- 7) Abhängig von der Waage.⁶⁸

Für viele ist die Aufnahme der Nahrung zu verschiedenen Zeiten eine Überforderung. Ein starker Druck lastet auf diesen Menschen. Die Ungewissheit nicht zu wissen, wann und wie gegessen werden soll, bringt für viele Menschen Ängste mit sich. Dieses

⁶⁷ Vgl. Becker, 1994, 16

⁶⁸ Vgl. Bzga, 2015, o.S.

unstrukturierte Essverhalten sorgt dafür, dass dem Körper zu wenig, zu viel oder zu lange keine und dann die falsche Nahrung, zugeführt wird.

Die Außenorientierung des Essens hat zur Folge, dass die eigenen, inneren Bedürfnisse, wie Sättigung, außen vorgelassen werden.⁶⁹ Viel wichtiger ist die Orientierung nach dem Tagesablauf oder der Zeit die zur Verfügung steht.⁷⁰ Das Essen in Schnell-Restaurants oder aber Imbissen ist oft fettig und besteht aus leeren Kohlenhydraten. Das heißt die Energiedichte pro 100 Gramm Rohgewicht ist sehr hoch. Das Sättigungsgefühl setzt spät ein und es wird zu viel gegessen. Selten sind dabei die Lebensmittel von sehr guter Qualität und die Zubereitungsverfahren nicht nährstoffschonend. Wichtige Vitamine und sekundäre Pflanzenstoffe zerfallen aufgrund zu hoher Energieeinwirkung.

Das Kontrollieren der Kalorienzufuhr oder die genaue Berechnung der Nährwerte, die aufgenommen werden müssen, lassen keinen Raum für Flexibilität oder Genießen der Mahlzeiten. Es entsteht ein zwanghaftes Essen.⁷¹ Das Sozialverhalten kann darunter leiden, da eine strikte Diät einem Restaurantbesuch oft im Wege steht.

Beim chaotischen Essverhalten wird nach Lust und Laune gegessen. Die Aufnahme der Mahlzeiten ist nach dem Lebensalltag gerichtet. Bei einem ständigen Nahrungsüberangebot ist die Gefahr für ein chaotisches Essverhalten groß. Wenn beispielsweise die nächste Bäckerei um die Ecke ist oder aber die Kollegen ein volles Glas Süßigkeiten auf dem gemeinsamen Schreibtisch stehen haben, ist es eher selten das Hungergefühl, dass den Menschen zugreifen lässt. Die Menschen essen dann ohne Hunger zu haben und eine positive Energiebilanz entsteht, die zu Übergewicht oder Adipositas führt. Andererseits führen emotionale Probleme dazu, dass der Mensch keine Lust auf Essen hat. Es entsteht durch das sehr hohe Kaloriendefizit eine negative Energiebilanz, die nicht selten in darauffolgenden Tagen Fressattacken zur Folge hat.

Eine Mischung aus kontrolliertem Essen und chaotischen Essen ist eine weitere Art. Einige Tage wird sich kontrolliert an den Mahlzeitenplan gehalten, doch durch die Heißhungerattacken lässt sich die Mahlzeitaufnahme nicht mehr kontrollieren. Ein Beispiel hierfür sind sogenannte "Cheatdays" in Diäten. Der Sinn hinter diesen Tagen, an denen ausser der Regeln der Diät gegessen werden darf, liegt darin die Menschen

⁶⁹ Vgl. bzga, 2015, o.S.

⁷⁰ Vgl. Diedrichsen, 1990, 51

⁷¹ Vgl. Becker, 1994, S. 18

zu motivieren, ein Zwischenziel zu erreichen und sich dafür zu belohnen, dass man es bis hierher geschafft hat. Es wird sechs Tage Diät gehalten und am darauffolgenden Tag darf so viel davon gegessen, worauf man Lust hat und meist während der Diät verzichten musste.

Aber auch das Essen als Befriedung oder um Konflikte und Stress zu unterdrücken, ist eine Art des gestörten Essverhaltens. Gegessen wird nur noch aus Emotionen heraus. Eine weitere Art des Essverhaltens ist das Essen nach dem Gewicht.⁷² Die kleinste Zunahme, lässt den Menschen viele Dinge tun um dies zu verhindern. Zu diesen gehören unter anderem Sport oder die Einnahme von Abführmittel oder das Erbrechen. Die Waage wird als Maßstab genommen und diktiert das Essverhalten. Darauf wird in den folgenden Unterkapiteln näher eingegangen.

2.4.4 Essstörungen der jungen deutschen Erwachsenen

Das starke Verlangen nach Schlankheit und Schönheit ist der Grund dafür, dass viele junge Erwachsene in verschiedene Essstörungen reinrutschen. Viele Männer und Frauen, die dem vorgegebenen Schönheitsideal und Körperbild nachkommen wollen, greifen auf ungesunde und krankhafte Methoden zurück, um dieses Ideal zu erreichen.

Die häufigsten auftretenden Essstörungen sind:

- 1) Anorexia Nervosa (Magersucht),
- 2) Bulimia Nervosa (Ess- Brech- Sucht)
- 3) und Binge Eating (Fressattacken).⁷³

Bei einer Magersucht reduziert der Betroffene ständig sein Gewicht. Hungern und Kalorienzählen sind Gang und Gebe. Die Betroffenen achten darauf, dass sie so wenig Kalorien, wie möglich zu sich nehmen. Die meisten finden sich selbst zu dick und nehmen ihren gesundheitlichen Zustand nicht mehr wahr. Die meisten, die von einer Ess- und oder Brechsucht, der sogenannten Bulimie betroffen sind, sind eigentlich normalgewichtig.⁷⁴ Die Angst der Gewichtszunahme treibt sie dazu, viel Sport zu

⁷² Vgl. dge, 2015, o.S.

⁷³ Vgl. bzga, 2015, o.S.

⁷⁴ Vgl. Diedrichsen, 1990, 86

treiben, Diäten zu halten oder Abführmittel zu sich zu nehmen.⁷⁵ Häufig wird das Gegessene wieder erbrochen, um das Gewicht halten zu können.

Von Fressattacken spricht man, wenn mindestens zwei mal die Woche ein Anfall auf Heißhunger besteht und der Betroffene die Kontrolle über die Nahrungsaufnahme verliert.⁷⁶ Diese Essstörung kann zu einer Adipositas führen. Die Folge dessen ist, dass zwischen Appetit- und Sättigungsgefühl nicht mehr richtig unterschieden werden kann.⁷⁷ Folgende Abbildung zeigt das Verhalten des normalen und gestörten Appetitverlaufes auf. In Beziehung stehen die Formen der Essstörung und das Körpergewicht.

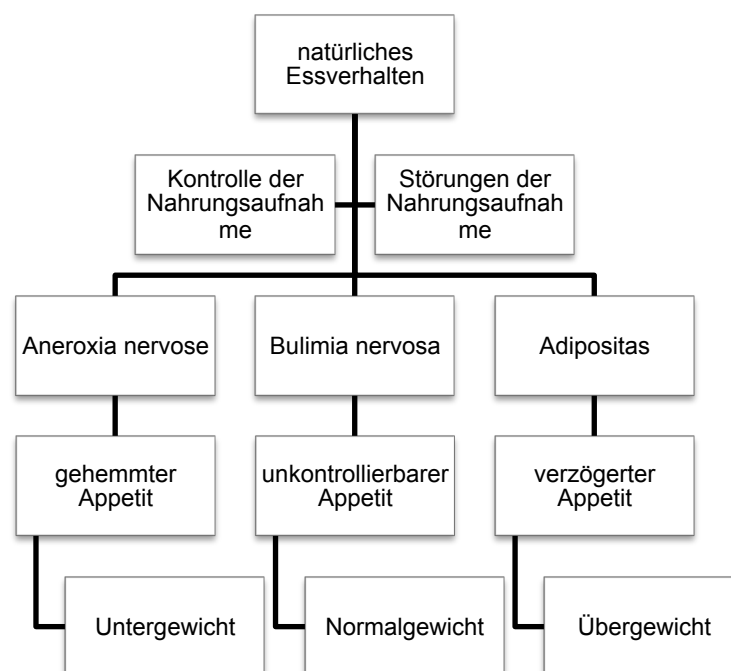


Abbildung 3: Das Verhalten des Appetits bei normalem und gestörtem Essverhalten

Von einem natürlichen Essverhalten ist dann die Rede, wenn die Nahrungsaufnahme aufgrund der natürlichen Körpersignale stattfindet. Dazu zählen ein normales Hunger- und Sättigungsgefühl. Dennoch neigen viele Menschen aus ästhetischen und gesundheitlichen Gründen dazu ihre Nahrungsaufnahme zu kontrollieren. Eine Essstörung zeigt sich durch ein verändertes Nahrungsbedürfnis. Die gezügelten Esser kontrollieren

⁷⁵ Vgl. Bruch, 1991, S.100

⁷⁶ Vgl. Bruch, 1991, S. 100

⁷⁷ Vgl. Diedrichsen, 1990, 86

ständig ihr Körpergewicht oder machen regelmäßig Diäten. Bei einer Anorexia nervosa geht der Appetit nicht verloren und bleibt in den meisten Fällen erhalten. Ein unkontrollierbarer Appetit zeigt sich häufig bei einer Bulimia nervosa, die durch ständige Fressattacken begleitet wird. Der Appetit und das Sättigungsgefühl bei einer Adipositas treten erst verspätet ein. Es wird nicht auf die inneren Faktoren, wie das Sättigungsgefühl geachtet, sondern auf die äußerlichen Faktoren, wie das Leeressen des Tellers.⁷⁸

„Das gesellschaftliche gefällte Urteil über den idealen Körper der Frau oder des Mannes bildet die verbindliche Norm, durch die das Essverhalten gestört wird.“⁷⁹

2.5 Fitnesswahn bei jungen Erwachsenen in Deutschland

2.5.1 Definition Fitnesswahn

Im Allgemeinen steht der Begriff Fitness für Lebenstauglichkeit. Fitness steht für Jugend, Dynamik und Erfolg. Fitness ist der Überbegriff für die körperliche Aktivität. Durch die körperliche Aktivität kann die beste gesundheitliche Form erreicht werden. Fitness ist zu einem undenkbaren Teil der Lebenskultur geworden.⁸⁰ Dieser sogenannte Fitnesswahn entstand in den 80-iger Jahren. In dieser Zeit wollten die Menschen dem vorgegebenen Schönheitsideal nacheifern.⁸¹ Viele Menschen trainieren um gesundheitlich fit zu sein, andere trainieren um Muskeln aufzubauen und wiederum andere, um überschüssige Pfunde zu verlieren. Fitness stellt auch einen Ausgleich gegenüber dem Berufsleben und dem stressigen Alltag dar. Die körperliche Aktivität hilft den Menschen dabei sich zu entspannen. Während den sportlichen Aktivitäten werden Endorphine ausgeschüttet, die den Menschen glücklich machen. Nach dem Training fühlen sich viele Menschen selbstbewusster. Sie sind stolz, ihr Ziel der körperlichen Bewegung erreicht zu haben.⁸²

Wenn die Grenzen der physischen Fitness überschritten werden, entsteht der Wahn nach körperlicher Perfektion. Laut Fitforfun fühlen sich 90 Prozent der Frauen zu dick

⁷⁸ Vgl. Diedrichsen, 1990, 83

⁷⁹ Vgl. Diedrichsen, 1990, 83

⁸⁰ Vgl. Alwasif, 2001, 29 ff.

⁸¹ Vgl. Welt b, 2015, o.S.

⁸² Vgl. Welt c, 2015, o.S.

und 13 % der Männer würden sich mit mehr Muskelmasse wohler fühlen.⁸³ Diese sogenannte Fitnesswahn lässt sich in drei verschiedene Faktoren unterteilen:

- 1) die Sucht nach Adrenalin
- 2) die Lauf- und Ausdauersucht
- 3) die Muskelsucht/ Krafttraining

Der menschliche Körper schüttet bei sehr hohen Anforderungen und Anspannungen Adrenalin aus. Adrenalin ist ein Hormon, das dem menschlichen Körper euphorische Stimmungen bringt und lässt für kurze Zeit die Wahrnehmung auf die eigenen Kräfte steigen. Viele Sportler haben den Drang das Gefühl des Adrenalins immer wieder erlangen zu wollen und können danach süchtig werden.

Eine weitere Art der Sucht ist die Lauf- und Ausdauersucht. Viele Fitnesssüchtige laufen zum Beispiel in manchen Wochen 200 Kilometer, um ihren Körper fit zu halten und ihrem Suchtgefühl nachkommen zu können. Doch einer der häufigsten Fitnesssüchte ist die Muskelsucht. Das ständige Streben nach dem Aufbau der Muskelmasse und die positive körperliche Entwicklung der Stärke des Körpers. Doch selten gibt sich ein Bodybuilder oder Kraftsportler mit seinem derzeitigen Körperbild zu frieden. Die meisten fühlen sich wie ein "halbes Hemd" und streben immer weiter und weiter nach der körperlichen Perfektion.⁸⁴ Deshalb, ist für viele Menschen, der tägliche Besuch des Fitnessstudios, schon garnicht mehr wegzudenken. Der Fitnesswahn, umfasst nicht nur das Streben nach einem perfekten athletischen Körper, sondern auch die bewusste Einhaltung einer bestimmten Ernährung. Diese Art der Ernährung, nennt man auch, Anorexia Athletica. Dies ist die Bezeichnung der Essstörung bei Sportlern. Das bewusste Einhalten der Kalorien, das stetige halten des Gewichtes ist zur Sucht geworden.⁸⁵

Fitness ist und wird zu einem immer größeren Trend. Die Gesellschaft ist sozusagen dem Fitnesswahn verfallen. Jeder möchte abnehmen, Muskel aufbauen oder der Beste sein. Fitness ist zu einem neuem Lifestyle geworden.

⁸³ Vgl. fitforfun, 2015, o.S.

⁸⁴ Vgl. fitforfun, 2015, o.S.

⁸⁵ Vgl. Alwasif, 2001, 29 ff.

2.5.2 Schönheitsideal und Körperkultur

Das Schönheitsideal ist das Abbild einer Vorstellung von Schönheit. Bei diesem Abbild, werden der Körper und das Gesicht betrachtet. Dennoch ist das Abbild von Schönheit für jede Kultur und jede Nation unterschiedlich.

In der frühen Zeit Griechenlands, war das Schönheitsideal das Bild, eines wohlgeformten, muskelbepackten und gebräunten Männerkörpers und das Schönheitsideal bei Frauen, die blasse Haut und kleine Brüste, mit einem gut gebauten Becken. Man durfte nicht zu dünn und nicht zu dick sein.⁸⁶ Zu Barock-Zeiten in Italien, waren kurvige und mollige Frauen, als Schönheitsideal angesehen.⁸⁷ Daraus lässt sich schließen, dass sich aus bestimmten Epochen der Geschichte, verschiedene Aspekte des Schönheitsideals übertragen haben und es einem gewissen Wandel unterliegt.⁸⁸ Schon immer wurde das Aussehen dem vorgegebenen Ideal angepasst. Bis zur heutigen Zeit entwickelte sich das Schönheitsideal in Deutschland, zu einem schlanken, langbeinigen und sportlichen Frauen- und Männerbild. Fitness, Gesundheit und Ernährung spielen dabei, eine immer größer werdende Rolle. Durch die Veröffentlichung von Bildern mit makellosen Gesichtern und Körpern, in den Medien, wird vermittelt, dass körperlich attraktive Menschen, in vielen Lebensbereichen mehr Erfolg haben.⁸⁹ Deshalb nehmen immer mehr Frauen und Männer, alle Mühe auf sich, um dem Schönheitsideal nachzueifern. Die Vorstellung und Akzeptanz der natürlichen Schönheit rückt immer mehr in den Hintergrund und das Streben nach Perfektion in den Vordergrund. Diäten, Bootcamps oder der Besuch beim plastischen Chirurgen ermöglichen einen Ausblick auf das Erreichen des Schönheitsideals. Der Markt bestimmt das Ausmaß des Schönheitsideals. Die Medien geben ein bestimmtes Schönheitsideal vor, an dem sich die Menschheit orientiert. Längst dient hierfür nicht mehr nur das Beispiel der Modebranche.

Nahezu in jedem Werbespot sind junge, sportliche, attraktive Menschen zu sehen, die für verschiedenste Produkte werben. Die Konsumenten orientieren sich daran und streben danach. Der Körper wird zum Statussymbol und das Erreichen des vorgege-

⁸⁶ Vgl. fitforfun, 2015, o.S.

⁸⁷ Vgl. fitforfun, 2015, o.S.

⁸⁸ Vgl. Alwasif, 2001, 29 ff.

⁸⁹ Vgl. fitnfemale, 2016, o.S.

benen Ideals zum obersten Ziel.⁹⁰ Für die heutige Gesellschaft ist Schönheit die Bedeutung für gutes Aussehen, gute Kleidung und einen makellosen Körper.

2.5.3 Fitnesswahn bei jungen Erwachsenen in Deutschland

Heutzutage besuchen 145 Mio. Menschen weltweit das Fitnessstudio, um ihren Körper fit zu halten /in Bewegung zu halten. 2014 gab es schon 183.919 Fitnessstudios. Der Wahn nach dem perfekten Körper, den perfekten Maßen und der persönlichen körperlichen Entwicklung, lässt diese Anzahl immer höher ansteigen. Viele junge Erwachsene im Alter von 18-29 Jahren sind besonders bestrebt dieses Schönheitsideal der Fitnessbranche und deren Körperkultur des definierten Athleten zu erreichen.⁹¹

Allein im Jahr 2014 erzielte die Fitnessbranche in Deutschland ca. 4,7 Milliarden € Umsatz. Bei den Deutschen ist die Fitnesskette Mc Fit sehr beliebt. Bei einem Beitrag von ca. 24€ im Monat und Öffnungszeiten von 24 Stunden, haben auch Menschen mit geringerem Einkommen oder stark wechselnden Arbeitszeiten, die Möglichkeit Fitness zu betreiben. Deutschland hatte im Jahr 2014 eine Zahl von 9,8 Mio. angemeldeten Mitgliedern zu verzeichnen. Zudem sind die Preise in Deutschland im Vergleich zu anderen Ländern wie in Italien 10€ günstiger. Eine Umfrage hat ergeben, dass in Deutschland im Jahr 2014 etwa 30% aller Deutschen ein Interesse an Fitness haben.⁹²

In der heutigen deutschen Kultur sind junge, attraktive und muskulöse Frauen und Männer ein großes Vorbild für viele junge Erwachsene.⁹³ Der Grad zwischen körperlicher Fitness und dem krankhaftem Wahn, ist dabei sehr schmal.⁹⁴ Viele junge Männer und Frauen eifern ihren durchtrainierten Vorbildern aus Youtube-Videos, Facebook Fanpages und Instagram-Accounts nach. Zu diesem heutigen Trend gehört es sich, dass sich viele Sportler Nahrungsergänzungsmittel zu legen, um so effizienter und noch schneller an ihr Ziel zu kommen. Wie gefährlich dies jedoch sein kann, ist ihnen dabei nicht bewusst. Das Fitnessmodel Aziz Sergejevich Shavershian, unter dem Namen "Zyzz" bekannt, hat durch seinen ständigen Zwang nach körperlicher Perfektion und der damit verbundenen ständigen Zufuhr und schlussendlich falsch durchgeführten Absetzen von Nahrungsergänzungsmitteln, sein Leben verloren. Die

⁹⁰ Vgl. Wolf, 2007, 4

⁹¹ Vgl. statista, 2015, o.S.

⁹² Vgl. Statista, 2015, o.S.

⁹³ Vgl. Haack, 2008, 16

⁹⁴ Vgl. Pflichtlektüre für Studierende, 2015, o.S.

riesige Werbemaschinerie dahinter dreht weiter ihre Mühlen, ohne, dass die Jugendlichen sich darüber Gedanken machen. All zu oft denken sie, dass sie das, im vorherigen Kapitel 2.4.2, beschriebene Schönheitsideal oder das Level an Fitness dadurch erreichen. Zudem wird durch die Medien übermittelt, dass die überschüssigen Fettpolster abtrainiert werden müssen und sich mit der genetischen Veranlagung nicht zufrieden gegeben werden muss. Muskeln bringen Anerkennung und Identität. Fitnessorientierte junge Erwachsene verbringen viel Zeit mit der Zubereitung ihrer Mahlzeiten oder im Fitnessstudio. Viele verlieren dabei unbewusst ihre sozialen Kontakte.

Eine weitere neuzeitliche Erfindung, sind die "Challenges". Seit einigen Jahren haben diese Einzug in unseren Alltag gefunden. So wird auf Facebook und in anderen sozialen Netzwerken, in diesen sich der Großteil der jungen Erwachsenen aufhält, wird für "90 Tage Wunschgewicht" oder die "90 Tage Challenge" geworben. Ziel dabei ist es das eigene körperliche Ziel zu erreichen. In den meisten Fällen werden diese Challenges veröffentlicht und für jedermann sichtbar dokumentiert und setzt sich dadurch einem gewissen Druck aus. Bei diesen Challenges geht es nicht nur um die Abnahme des Gewichtes sondern die Anerkennung die der Mensch anstrebt. Längst ist Fitness das neue Statussymbol.⁹⁵ Ob jung oder alt, alle sozialen Gruppen gehen diesem Wahn nach.

2.5.4 Selbstoptimierung und Bewusstseinswandel

Nachdem herausgearbeitet wurde, dass immer mehr junge Erwachsene durch den Besuch des Fitnessstudios, versuchen eine gewisse Anerkennung zu erhalten, darf die Selbstoptimierung und der Bewusstseinswandel nicht vergessen werden. Früher bestimmte die Sonne den natürlichen Arbeitsrhythmus. Man arbeitete von Sonnenaufgang bis Sonnenuntergang. Die Sonne als natürlicher Taktgeber. In der heutigen Gesellschaft wird jede Minute genutzt, produktiver zu arbeiten, gesünder zu Essen und sich oder die eigene Vitalität zu optimieren. In einer Ellenbogen-Gesellschaft, wie wir sie in Deutschland vorfinden, glauben manche Menschen sich so, einen Vorteil schaffen zu können.⁹⁶

Wie in den vorangegangenen Kapiteln beschrieben, wird der Energieüberschuss teilweise in Energieträgern, unseren Fettdepots, gespeichert. Zu viel Gewicht führt zu be-

⁹⁵ Vgl. fitness19, 2015, o.S.

⁹⁶ Vgl. fitness19, 2015, o.S.

schriebenen gesundheitlichen, sozialen und Problemen der Selbstwahrnehmung. Übergewichtig sein, ist kein Zeichen von Wohlstand, sondern ein Zeichen dafür, dass sich diese Personen nicht genug mit ihrem Körper beschäftigen.⁹⁷ Das Bewusstsein und die Wahrnehmung haben sich hier deutlich gewandelt und unterliegen einem gewissen Trend. Dementsprechend boomt der Markt für Geräte, Computerprogramme und Applikationen, die den Menschen unterstützen sollen, schneller zu denken, gesünder zu Essen oder aber besser zu schlafen.

Werner Bartens beschreibt in seinem Buch *Der Terror der Gesundheit*, zu viel Gesundheit führt zu Ungesundheit. Längst hat sich die Industrie mit Hilfe der Wissenschaft unserer Gewohnheiten angenommen. Dem Otto-normal-Verbraucher wird durch die Mikro- und Makroumwelt klar signalisiert, dass er leistungsfähig zu sein hat. Leistungsfähiger als der Kollege, der alternativ seinen Platz übernehmen würde.⁹⁸ Es ist ein riesiges Geflecht von Vorschriften und Bestimmungen, um den Menschen am besten zu optimieren.

2.6 Persönliche Selbstdarstellung

2.6.1 Das eigene Körperbild und die Selbstwahrnehmung

Mann und Frau identifizieren sich durch den Körper. Man nimmt sich oft anders wahr, als unsere Mitmenschen dies tun. Das eigene Körperbild entwickelt sich durch den Vergleich mit Anderen. Durch die Entwicklung des Körpers, während der Kindheit, lassen sich Erfahrungen und Darstellungen sammeln.⁹⁹ Im Laufe der Zeit wird sich das Körperbild entwickeln und verändern. Es wird durch die eigene Wahrnehmung und die der Umwelt beeinflusst. Im optimalen Fall sollten der Körperbau das Körperbild und die sozialen Aspekte im Einklang stehen.¹⁰⁰ Hierbei entwickelt sich ein Selbstkonzept. Dieses Konzept untergliedert sich in zwei verschiedene Teilbereiche:

- 1) faktische Selbstbilder
- 2) potenzielle Selbstbilder

⁹⁷ Vgl. Diedrichsen, 1990, 86

⁹⁸ Vgl. Bartens, 2015, Klappentext

⁹⁹ Vgl. Bierhoff, 2015, o.S.

¹⁰⁰ Vgl. Bruch, 2001, 115

Die faktischen Selbstbilder weisen die Selbstkompetenz auf. Diese Bilder werden unter anderem durch die Freundlichkeit oder die eigene Unsicherheit gebildet und sind Teil des gesamten Selbstbildes. Ein Bild entsteht aus eigenen Erlebnissen, für die ein Mensch selbst verantwortlich ist. Diese Bilder sind potenzielle Selbstbilder aus sozialen Rückmeldungen.¹⁰¹

Dieses Konzept wird durch die Erfahrungen sozialer Aspekte und Reaktionen von Personen sowie durch die eigene Attraktivität mit dem Vergleich anderer entwickelt. Die Größe, die Form und die Veranlagung des Körpers beeinflussen die Selbstaufmerksamkeit und das Selbstwertgefühl.¹⁰² Hinzu kommt das, das eigene Selbstkonzept durch verschiedene Faktoren beeinflusst wird. Zu diesen gehören unter anderem die subjektive und objektive Einschätzung des Gesundheitszustandes. Auch das allgemeine, körperliche Wohlbefinden und die Wahrnehmung der körperlichen Leistung, u.a. die Beweglichkeit, sind Faktoren.¹⁰³

So ist beispielsweise das eigene Empfinden von Übergewicht als körperliche Unzufriedenheit anzusehen. Das Selbstwertgefühl verringert sich und das Verlangen nach Akzeptanz wird immer stärker. So erläutert Haack, dass das eigene Körperbild adipöser Menschen häufig als weniger positiv empfunden wird, als das von normalgewichtigen Personen. Dennoch sind nicht nur übergewichtige und adipöse Menschen von der körperlichen Unzufriedenheit betroffen.

1996 fand Likewise, Demarest und Langer bei einer Gegenüberstellung von übergewichtigen, untergewichtigen und normalgewichtigen Frauen und Männern heraus, dass sie dass selbe Maß an körperlicher Unzufriedenheit aufgewiesen haben.¹⁰⁴

*„Der Körper wird in der heutigen Zeit zu einem identitätsstiftenden Medium.“*¹⁰⁵ Sport, Ernährung oder Kosmetik erhalten eine immer größer werdende Bedeutung.

2.6.2 Der Einfluss des Umfeldes auf das eigene Körperbild

Das eigene Körperbild wird schon im frühen Kindesalter von Einflüssen der Umwelt verändert. Die Medien oder das Umfeld beeinflussen den Menschen in der eigenen

¹⁰¹ Vgl. Laux/Weber, 1993, 51

¹⁰² Vgl. Haack, 2008, 24

¹⁰³ Vgl. Laux/Weber, 1993, 50

¹⁰⁴ Vgl. Haack, 2008, 25

¹⁰⁵ Vgl. Haack, 2008, 25

Körperwahrnehmung. Die Mehrheit der deutschen Bevölkerung ist unzufrieden mit dem eigenen Körper und strebt nach dem Ideal der Gesellschaft.¹⁰⁶ Entspricht der Körper nicht dem gesellschaftlichen Ideal, entsteht ein eigener, hoher Druck und die eigene Kritik wird alltäglich. Die starke Veränderung des Frauenbildes in den Medien lässt dem Schlankheitsideal eine immer größer werdende Bedeutung zukommen. Models, Schauspieler oder Stars wurden immer dünner. Bis heute hält dieses Schönheitsideal an. Heutzutage wiegen 23 % der Stars und Models weniger als die Durchschnittsfrau. Deshalb ist es auch keine Seltenheit, dass die Medien und Zeitungen voll von jungen, großen, langbeinigen und schlanken Frauen sind.¹⁰⁷

2.6.3 Schlankheitswahn

Heutzutage gilt eine gute Figur als Symbol der Jugend, Schönheit und Gesundheit.¹⁰⁸ Nach der heutigen Gesellschaft ist schlank sein schön. Allein in den Jahren von 1985 bis 1990 sind an die 666 Bücher zum Thema Schlankheit und Gewichtsabnahme auf den Markt gekommen.¹⁰⁹ Das Problem dabei ist, dass die Menschen sich nicht mehr richtig selbst einschätzen können. Der Einfluss der Hungermodels durch die Modebranche oder der muskulösen Fitnessmodels, führt die Menschen irre und treibt sie in einen Wahn der Verwirklichung eines vorgegebenen Schönheitsideals.

Das Verlangen nach Schlankheit und die falsche Wahrnehmung des eigenen Körperbildes, ist zu einem Bestandteil der Schlankheitsindustrie geworden. Einige Bevölkerungsschichten sind von diesem Schlankheitswahn besessen.¹¹⁰ Der Wunsch ist es, dem gesellschaftlichen Ideal zu entsprechen und mit dem Trend zum gesünderen Lifestyle dies zu erreichen. Viele Diätprogramme helfen den Menschen dabei, ihre Idealvorstellung zu erreichen. Deshalb sind viele Menschen sportlich sehr aktiv, da viel Bewegung den Menschen hilft, ihr Gewicht zu halten.¹¹¹

¹⁰⁶ Vgl. Haack, 2009, 18

¹⁰⁷ Vgl. Wolf, 2015, o.S.

¹⁰⁸ Vgl. Henkel, 2015, o.S:

¹⁰⁹ Vgl. Diedrichsen, 1990, 2

¹¹⁰ Vgl. Wissen, 2015, o.S.

¹¹¹ Vgl. Becker, 1994, 55

3 Methodik der empirischen Untersuchung

3.1 Untersuchungsmethode

Diese Arbeit befasst sich mit der Forschungsfrage: Warum die junge deutsche Gesellschaft immer dicker wird, in Form von Experteninterviews. Die Expertenbefragung bedient sich mit der qualitativen Inhaltsanalyse. Hierbei werden die Daten die nach den Erfahrungen der Experten erhoben wurden zum Ausdruck gebracht.¹¹² „Nur die unmittelbar Beteiligten haben das Wissen und jeder von ihnen hat aufgrund seiner individuellen Position und seiner persönlichen Beobachtungen eine besondere Perspektive auf den jeweiligen Sachverhalt.“¹¹³ Die theoretische Erfassung der Themen Adipositas, Ernährungsverhalten und Fitnesswahn sind die Grundlage der empirischen Untersuchung. Anhand eines Interviewleitfaden werden die einzelnen Ursachen, die ausschlaggebend für eine Adipositas sind, hinterfragt. Des Weiteren wird sich die Frage gestellt, weshalb die Fitnessbranche für viele junge, deutsche Erwachsene zu einem immer größer werdenden Statussymbol wird. Der Vorteil der Experteninterviews ist die Ungeundenheit während des Gespräches und die fachspezifische Einschätzung. Die Reihenfolge der Fragen muss nicht zwingend eingehalten werden und bei Ungenauigkeiten kann die Frage nochmals wiederholt werden.¹¹⁴

3.2 Leitfadeninterview der Untersuchung

Das Leitfadeninterview der empirischen Untersuchung befasst sich allgemein mit der Ursachenfindung, weshalb die Zielgruppe trotz Fitnessboom immer dicker wird. Mit Hilfe des Leitfadens möchte die Verfasserin eine detaillierte und sachgemäße Auswertung der Daten aufstellen, um die Fragestellung der Bachelorarbeit beantworten zu können. Bei der Erstellung des Leitfadens war der Zusammenhang mit der Theorie wichtig. Es musste darauf geachtet werden den Leitfaden nicht zu umfangreich zu gestalten und die Fragen präzise und eindeutig zu formulieren. Das Leitfadeninterview beinhaltet 15 Fragen und lässt sich in verschiedene Teilbereiche untergliedern. Im ersten Teil des Leitfadens geht es um allgemeine Sachverhalte wie die Dauer des jeweili-

¹¹² Vgl. Gläser/ Lauder, 2010, S.11

¹¹³ Vgl. Gläser/ Lauder, 2010, S.11

¹¹⁴ Vgl. welt b, 2015, o.S.

gen Arbeitsverhältnisses im jeweiligen Beruf der Experten sowie eine Einschätzung der Anzahl an passiven Fitnessstudiobesucher pro Monat. Im zweiten Teil sind sechs Fragen aufzufinden, die sich mit den Einflüssen auf das Ernährungsverhalten und den Bewegungsmangel der ausgewählten Zielgruppe befassen. Dabei wurde unter anderem die Frage gestellt, wie sich das Umfeld, die genetische Abstammung, die Medien, Eltern, die schulische Ausbildung oder die Partnerschaft auf das Ernährungsverhalten auswirken. Im Anschluss daran wurde nach der Wichtigkeit in Bezug auf verschiedene psychische Faktoren wie Trennung, Stress mit der Familie, Stress mit Freunden oder Stress auf der Arbeit nachgefragt. Mit Hilfe der nachfolgenden vier Fragen soll herausgefunden werden, welchen Einfluss die Eltern, die Partnerschaft, das Beweisen auf dem Markt, dem Ausbildungsstand oder die sportliche Aktivität während der Schulzeit Einfluss auf den Bewegungsmangel haben und unter anderem verantwortlich für die ansteigenden Zahlen einer Adipositas sein können. Abschließend wurde die Frage gestellt, ob die Experten der Meinung sind, dass eine zu hohe Kalorienzufuhr, der Bewegungsmangel oder beides das größte Problem adipöser Menschen ist. Am Ende des Leitfadeninterviews wurden die Experten dazu gebeten noch weitere Aspekte für die Entstehung einer Adipositas zu nennen.

3.3 Stichprobenziehung

Vorab wurden unterschiedliche Experten aus unterschiedlichen Fitnessstudios und unterschiedliche Ernährungsberater persönlich oder per Email kontaktiert. Leider erklärten sich von diesen Befragten nicht viele für ein Interview bereit. Deshalb wurden zusätzlich über die Social Media Plattform Facebook Experten aus der Fitnessbranche angeschrieben. Die Befragten wurden anhand folgender Kriterien ausgewählt:

- Trainerlizenz
- Mitarbeiter/in in einem Fitnessstudio
- Lizensierter/diplomierter Ernährungsberater/ in

3.4 Durchführung des Interviews

Die Durchführung des Interviews erfolgte anhand des Interviewleitfadens. Zu Beginn des Gespräches gab es eine kurze Angabe zur Person seitens des Interviewers und anschließend wurde nochmal kurz der Hintergrund und der Anlass für dieses Interview erläutert. Die Experten bestanden aus beruflichen Gründen auf eine Anonymisierung. Nachfolgend wurde sich für die Unterstützung und den Zeitaufwand für das Interview bedankt. Während des Interviews wurde sich an den Fragen des Leitfadens orientiert

(siehe Anlage1). Zuerst erfolgten einige persönliche Angaben der Person, die interviewt wurde und welchen beruflichen Stand dieser Experte hat. Anschließend wurden die Fragen über das Ernährungsverhalten und den Bewegungsmangel bei der Zielgruppe durchgegangen. Zum Ende des Gespräches wurde den Experten die Frage gestellt, ob sie noch Anregungen zu Fragen haben, die während des Gespräches nicht aufgetreten sind und was für die Experten noch als sehr wichtig anzusehen ist oder welche Ursache ihrer Meinung nach noch verantwortlich für eine Adipositas sein kann. Die Interviews wurden im Zeitraum vom 28. November 2015 bis 04. Januar 2016 geführt.

3.5 Zusammenfassung der Ergebnisse

In diesem Kapitel werden die Experteninterviews ausgewertet und die Ergebnisse dargestellt. Wie in Kapitel 3.3 erwähnt, basieren die Ergebnisse auf 40 anonymisierten Experteninterviews. Es wurden 150 Experten über die Social Media Plattform Facebook und per Email angefragt und anschließend in einem kurzen, telefonischen Gespräch über den Hintergrund der Bachelorthesis aufgeklärt. Nach diesem kurzen Gespräch erklärten sich 40 Experten bereit ein Interview zu geben. Tabelle6 zeigt die Anzahl der befragten Experten und deren ausgeübten Tätigkeit.

Geschlecht	Tätigkeit	Anzahl
Weiblich	Fitnesstrainerinnen, Personal Coach	5
Männlich	Fitnesstrainer, Personal Coach, Selbstständig	24
Weiblich	Fitness- und Ernährungsexpertinnen	1
männlich	Ernährungsexperte	4
männlich	Fitness- und Ernährungsexperten	6

Tabelle 5: Zuordnung der Experten¹¹⁵

¹¹⁵

Quelle: eigene Darstellung

An der Untersuchung zum Thema Adipositas vs. Fitnesswahn wurden 29 Fitnesstrainer, von denen 5 weiblich und 24 männlich waren, befragt. Unter anderem waren vier männliche Experten als Personal Coach tätig. Des Weiteren waren zwei Experten selbstständig und 23 lizenzierte Fitnesstrainer Mitarbeiter in einem Fitnessstudio. Zu den Ernährungsexperten gehörten vier männliche Befragte. Zudem waren sieben Experten jeweils in beiden Branchen tätig. Unter diesen waren sechs weiblich und ein Experte männlich. Im Durchschnitt waren die Befragten ca. 3,6 Jahre in ihrem jeweiligen Beruf tätig.

Tabelle 7 zeigt den Überblick der männlichen und weiblichen Befragten, die der Meinung waren, dass sich zum größten Teil die passive Mitgliederanzahl im Monat zwischen 30% und 50% bewegt. Hierbei schätzten 62,5% der männlichen Experten und 15% der weiblichen Experten die Anzahl der passiven Mitglieder zwischen 30-50%. 10%, was sechs Befragten entspricht, schätzten den Anteil der passiven Mitglieder in den Fitnessstudios auf 60%. Und 12,5% der Befragten empfanden, dass der Anteil der Mitglieder bei unter 20% liegt.

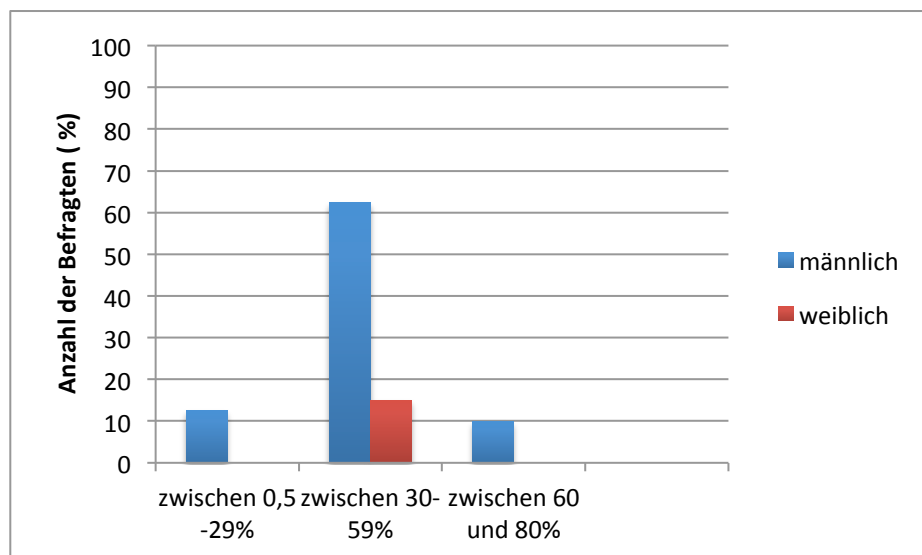


Abbildung 4: Anzahl der geschätzten passiven Mitglieder eines Fitnessstudios in %¹¹⁶

Nicht zu vergessen ist, dass für viele Mitglieder im Alter von 18 bis 29 Jahren der Besuch eines Fitnessstudios immer mehr als Statussymbol angesehen wird. 10% der Befragten waren der Meinung, dass dabei aber nicht die Art des Studios vergessen werden sollte. Die Aussage wie „McFit ist kein Porsche“ spricht für sich. Je höher das

Studio in der deutschen Gesellschaft angesehen ist, desto mehr Anerkennung besteht und wird deshalb in vielen Fällen als Statussymbol angesehen. Für 80% der Befragten war eindeutig, dass die *„[...]Anmeldung in einem Fitnessstudio als Symbol des guten Willens[...]“* steht. *„[...]Hauptsache erstmal angemeldet sein. Das Statussymbol würde sich eher aus den sportlichen Erfolgen ergeben.“* Zudem auch, dass es sich dabei nur um die guten Vorsätze handelt *„[...] da mit der Mitgliedschaft schon eine gewisse Sportlichkeit einhergeht, obwohl man wahrscheinlich nicht regelmäßig trainiert. Oft ist der monatlich abgebuchte Betrag nur ein Überbleibsel guter Vorsätze.“* Nicht abzusehen ist, dass sich *„[...]immer mehr Menschen sich selbst beweisen und besser als andere sein wollen. Die Anerkennung eines durchtrainierten Menschen wird immer größer.“*

Um das Thema Adipositas im Zusammenhang mit dem Ernährungsverhalten und der genetischen Abstammung sowie dessen Einfluss darauf genau erläutern zu können, ist sich die Hälfte der Experten einig, dass eine genetische Abstammung das Ernährungsverhalten teilweise beeinflusst. *„Es gibt Gene, die Einflüsse auf Hunger haben, wie das FTO Gen. Ebenso gibt es Gene, die Einfluss darauf haben, wie jemand auf beispielsweise gesättigte Fettsäuren reagiert. Das Ernährungsverhalten auf die Genetik zurückzuführen, denke ich weniger. Die Erziehung und das familiäre und soziale Umfeld spielen eher eine Rolle.“* *„Ich denke gewisse genetische Faktoren können eine Rolle spielen, generell hat man es jedoch selbst in der Hand. Es gibt beispielsweise einen Gendefekt, der dafür sorgt, dass man kein Sättigungsgefühl hat. Dies ist sehr belastend für den Betroffenen. Andere genetisch bedingte Erkrankungen wie zum Beispiel Diabetes Mellitus Typ 1, schränken die Betroffenen ein, sind mittlerweile aber gut therapierbar. Die Erfahrungen hab ich in meiner Haupttätigkeit als Gesundheits- und Ernährungsberater gesammelt.“* Zudem waren sich 25% darüber einig, dass eine genetische Abstammung keinen Einfluss auf das Ernährungsverhalten nimmt. *„Naja, Ernährung lässt sich an- und abgewöhnen. Das Hungergefühl wird genetisch mitgegeben.“* Im Gegensatz dazu vertreten 25% der Befragten die Meinung eine genetische Abstammung beeinflusst das Ernährungsverhalten. Denn *„[...]jeder Mensch hat genetisch bedingt andere Voraussetzungen Nährstoffe zu verwerten. Jemand, der schnell zunimmt und dem sein Körper und seine Gesundheit wichtig ist, wird hoffentlich bewusster essen und beispielsweise Schokolade meiden.“* Zudem antwortete ein Personal Coach: *„Ich denke, dass die genetischen Voraussetzungen auf jeden Fall relevant sind und bei der Planung der Ernährung berücksichtigt werden müssen. So kommen manche Menschen besser mit Kohlenhydraten klar und können diese besser verstoffwechseln als manch andere etc. Aber ich denke, dass viele ihre vermeidlich schlechten genetischen Voraussetzungen einfach als Ausrede nehmen.“*

Da die Medien mit ihren stetigen Verlockungen und Werbeslogans die Menschen dazu verleiten, unbewusste Dinge zu tun, werden auch viele Menschen in ihrem Ernäh-

rungsverhalten beeinflusst. 90% der Experten sind „[...]absolut[...]“ und „[...]definitiv[...]“ der Meinung die Medien beeinflussen die junge Zielgruppe im Alter von 18 bis 29 Jahren. „[...]Ein super aktuelles Thema ist zum Beispiel das 10 Wochenprogramm von Julian Zietlow. Dieser ist der Meinung ab heute vegan zu sein und schwub kann man beobachten, wie lauter indoktrinierte Mitglieder seiner Army auf einmal auch dem Vegan-Trend nacheifern. Anhand dieser Army ist ohnehin sehr schön das Ernährungsverhalten zu sehen... zu Anfang war alles auf LowCarb ausgerichtet und alle Pläne von Size Zero und 10 Wochenprogramm waren strikt Low Carb. Langsam kam der High Carb Low Fett Trend und schwub wurde auch dahingehend in den Programmen nachgezogen! Insgesamt werden ja die ganzen Trends, sei es vegan, glutenfree, lactosefree und was sonst noch für frees mittlerweile so gehyped, dass sich sehr, sehr viele davon beeindrucken lassen, sich irgendwelche Unverträglichkeiten einbilden, nur, weil es grad so Trend ist! Es kommt halt auch sehr stark darauf an, welche Vorbilder man hat und welche Ernährungsform diese anwenden, denen dann ganz ehrgeizig nachgeeifert wird[...]“ Unter anderem waren sich viele der Befragten im Klaren darüber, dass die Lebensmittelbranche den größeren Nutzen daraus zieht. „Medien, als auch die Peer-Group, beeinflussen das Ernährungsverhalten einiger Menschen. Oft werden Lebensmittel durch die Medien als gesund und wertvoll deklariert. Gerade Menschen, die sich etwas Gutes tun wollen, sich aber nicht ausreichend mit dem Thema Ernährung beschäftigen, kaufen diese Lebensmittel, in der Hoffnung ihrem Körper etwas Gutes zu tun. Welche Inhaltsstoffe in diesen Lebensmittel jedoch genau enthalten sind, untersuchen nur die Wenigsten.“ „[...] Es werden Produkte und Schönheitsideale propagiert, an die sich die Menschen halten sollen. Menschen sind leichter manipulierbar. Viel Geld fließt so in die Taschen der Nahrungsergänzungsmittelfirmen.“

Eindeutig ist, dass das Ernährungsverhalten durch die Erziehung der Eltern und deren Gewohnheiten beeinflusst wird. Alle Befragten bejahten diese Aussage. Einige von ihnen redeten davon, dass sich die Entwicklung der Ernährung schon während der Schwangerschaft prägen lässt, „[...]denn bereits ab der zehnten Schwangerschaftswoche bilden auch beim ungeborenen erste Geschmacksknospen auf der Zunge und in der Mundschleimhaut. Ab der 13. Woche reifen die Geschmacksnerven, sodass der Fötus nun beginnt, Geschmackseindrücke zu verarbeiten. Das Fruchtwasser schmeckt nach der von der Mutter aufgenommenen Nahrung. So ist es zu erklären, dass Geschmacksvorlieben bereits im Mutterleib geprägt werden, quasi angeboren sind wenn auch nicht im genetischen Code verankert. Nur Eltern, die ihre Kindern zum Probieren und Mögen animieren, aber auch Ablehnung akzeptieren, können das Ernährungsverhalten ihrer Kinder positiv beeinflussen. Bis zu einem Alter von etwa 1,5 Jahren essen die Kinder alles das, was ihnen vorgelegt wird. Danach entscheiden Kinder immer mehr selbst, was sie essen wollen. Kinder, deren Eltern viel Obst und Gemüse essen, essen höchstwahrscheinlich auch gerne Obst und Gemüse. Kinder, deren Eltern nur ungesund essen, essen wahrscheinlich auch später lieber Fast Food ect.[...].“ Eltern

sind durchaus eine sehr wichtige Einflussquelle auf die Ernährung. Viele der Experten sagen, dass das Vorschreiben der Esszeiten oder der Essgewohnheiten in den meisten Fällen bis ins hohe Alter übernommen werden. *„Gerade in jungen Jahren wird meiner Meinung nach das Essverhalten geprägt. Zum einen die Nahrungsauswahl und Qualität aber auch die Zubereitung der Nahrung werden vorgelebt und meist auch so übernommen. Außerdem werden auch große Fehler im pädagogischen Aspekt gemacht. Wenn das Kind zum Beispiel den Nachtisch essen möchte aber die Hauptmahlzeit nicht ganz isst, soll es immer erst den Teller leer essen. Dieser Umgang fördert ein Überfressen des Kindes über den Hunger hinaus und fördert den übermäßigen Verzehr.“*

Dabei sollten aber auch die psychischen Faktoren beachtet werden. Es steht fest, dass nicht nur die Eltern das Ernährungsverhalten der jungen, deutschen Zielgruppe prägen. Vereinzelte Faktoren, wie beispielsweise die Trennung vom Partner, der Stress auf der Arbeit, der Stress in der Familie oder der Stress mit Freunden, können das Ernährungsverhalten beeinflussen. Abbildung 2 zeigt die genaue Verteilung der psychischen Faktoren und wie die Experten diese einschätzen.

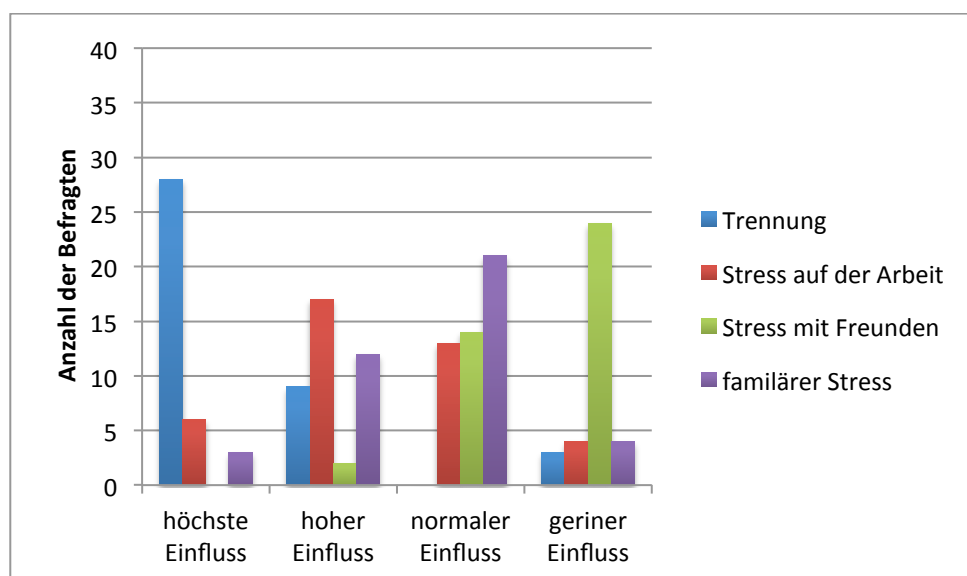


Abbildung 5: Wichtigkeitsordnung der psychischen Faktoren¹¹⁷

Für 28 Experten nimmt die „[...]Trennung[...]“ den größten Einfluss auf das Ernährungsverhalten ein. Da für viele der Schmerz durch Essen gestillt wird. Demnach sind sich aber auch 17 Experten der Meinung, dass der „[...]Stress auf der Arbeit[...]“ und

¹¹⁷ Quelle: eigene Darstellung

der stetige Druck immer besser als Andere sein zu wollen, das Ernährungsverhalten beeinflusst. Schnell wird mal zur Schokolade gegriffen um sich selbst einzureden diese würde einen beruhigen. Die Einflüsse auf das Ernährungsverhalten, wie „[...]der familiäre Stress[...]“ oder der „[...]Stress mit Freunden[...]“, spielt für die Experten eher eine geringere Rolle gegenüber den anderen Faktoren. Dabei waren 24 Experten der Ansicht, dass der „[...]Stress mit Freunden[...]“ das Ernährungsverhalten so gut wie gar nicht beeinflusst.

Da die obenliegenden Einflüsse, wie Medien oder Eltern, das Ernährungsverhalten nicht alleine beeinflussen, steht auch das soziale Umfeld im Zusammenhang mit dem Ernährungsverhalten. Auch hier reden alle Experten davon, dass die Freunde und Bekannte „[...] einen dazu verleiten können sich entweder besser oder aber auch schlechter zu ernähren.“ „Ich denke, dass das soziale Umfeld mit dem Essverhalten zusammenhängt, da man sich seinem Umfeld immer anpasst, um ein harmonisches Zusammenleben zu ermöglichen. Das Essen gilt hier meist als soziale Aktivität. Allerdings muss ein soziales Umfeld sich ja nicht aufgrund von gemeinsamen Präferenzen beim Essverhalten verstehen sondern kann auch zum Beispiel das gleiche Hobby haben. Letztendlich denke ich, dass es für viele einen Einfluss hat, aber auch mehrere Ausnahmen gibt.“ Auch das „[...] Mitläufer-Verhalten[...]“ kommt zum Vorschein und die junge Zielgruppe möchte einer Gruppe angehören. „Man sagt man selbst ist das Spiegelbild der 3 Menschen, mit denen man die meiste Zeit verbringt. Wenn diese 3 Menschen eine Vorliebe für Fastfood haben oder zum Beispiel Vegetarier sind, wird man diese Vorliebe übernehmen bzw. sich anpassen.“

Eine Studie von Statista zeigte, dass der Grad der schulischen Ausbildung einen Einfluss auf das Ernährungsverhalten nehmen kann. Doch hierbei spalten sich die Meinungen der Experten. Einige sind der Ansicht, dass es „[...]schwer zu beurteilen ist[...]“, ob die schulische Ausbildung das Ernährungsverhalten beeinflusst. Zu betrachten sind vielen Faktoren die damit zusammenhängen, denn „[...] mit geringerer Schulbildung geht oftmals ein geringeres Einkommen einher und möglicherweise steht der Fokus auf andere materielle Dinge anstatt gesunder, meist teurerer Lebensmittel.“ Wiederum andere „[...] um sich tiefgründiger mit den verschiedenen Ernährungsformen zu beschäftigen, bedarf es eines Verständnisses, wie der Körper funktioniert. Da kommt es natürlich aber darauf an, wie sehr man selbst die Sachen hinterfragt.“ Hinzu kommt das „Menschen mit einem höheren Bildungsniveau in der Regel ein besseres Bewusstsein gegenüber ihrer Gesundheit und dementsprechend auch eine bewusste Ernährung haben. Im Gegensatz dazu ernährt sich der überwiegende Teil der Bevölkerung mit einem schlechten Bildungsniveau bzw. geringeren Schulabschluss schlechter. Eventuell ist dies auch darauf zurückzuführen, dass durch die schlechtere Ausbildung auch die finanziellen Mittel nicht gegeben sind, um sich gesund ernähren[...]“.

Ein wichtiges Thema ist die Partnerschaft. Gewöhnlich geht Liebe durch den Magen. „[...] Viele passen sich an den anderen an oder lassen die Ernährung in der Partnerschaft schleifen.“ 95% der Experten waren dieser Auffassung. „Vom geliebten Menschen lässt man sich gerne beeinflussen.“ „[...] wer in einer Partnerschaft lebt, lässt sich auch mal eher gehen, da man sich ja nicht auf der Suche befindet und sich nicht präsentieren muss und man einfach das gemeinsame Essen genießt. Es kann natürlich auch zum Gegenteil führen, dass man einen Partner gefunden hat, mit dem man seine Essgewohnheiten komplett ändert.“ Dies hat den Grund, dass „[...] man es mit der gesunden Ernährung lockerer[...]“ nimmt und „[...] wenn man glücklich ist, dann isst man auch gerne und man möchte ja auch mit dem Beziehungspartner etwas unternehmen. Da geht man auch mal gerne was essen oder trinken.“ Aber auch 5% der Experten sind der Meinung „[...]jeder kann was reißen[...]“ und sollte sein Ernährungsverhalten „[...] nicht von seinem Partner abhängig machen.“

Da das Ernährungsverhalten nicht nur als Ursache zu sehen ist, muss auch der Bewegungsmangel in Betracht gezogen werden. Denn viele Menschen bewegen sich zu wenig. Hierbei wird immer wieder das soziale Umfeld genannt, das unter anderem dafür verantwortlich sein kann. 85% der Experten sind der Auffassung, dass das soziale Umfeld eine große Rolle auf den Bewegungsmangel einnimmt. „[...] heutzutage ist alles online und in den Medien. Die Leute unternehmen teils gar nichts mehr und hocken nur noch rum und reden von Sachen, die sie gesehen haben. So sieht das aber anders aus mit einem sportlichen Umfeld, man unternimmt Sachen und wird sich definitiv genug bewegen.“ „[...] ist das Umfeld bewegungsarm, werde ich mich der Gruppe unterordnen und das gleiche Verhalten wird von mir verlangt. Genauso verhält es sich umgekehrt.“ Dennoch sind 15% der Meinung, dass das soziale Umfeld keinen Einfluss auf den Bewegungsmangel hat. Es sind eher die Faktoren „[...]Zeitmangel[...]“ oder „[...]Faulheit[...]“. Denn „[...] jeder ist auf sich selbst angewiesen. Beispielsweise entscheidet jeder selber, ob man sich ständig mobil, mit dem Zug, dem Fahrrad oder zu Fuß bewegt.“

Betrachtet werden sollte auch der Sportunterricht in der Schule. Schon im frühen Alter wird in der Schule zu wenig Wert auf den Sportunterricht gelegt. Der Sportunterricht fällt in den meisten Fällen fast jede Woche aus. Doch über welche Prozentzahl lässt sich spekulieren? Laut der Experten sind sich 77,5% darüber im Klaren, dass die schulischen, sportlichen Aktivitäten den Bewegungsmangel beeinflussen. „[...]2 Stunden Sport sind zu wenig. Der Sport ist gerade im Kindesalter für die kognitive Entwicklung wichtig. Sensitive Phasen werden hier trainiert und sensibilisiert. Mit 2 Stunden Sport kommt man nicht weit. Zudem die dicken Kinder ein großes, wirtschaftliches und gesundheitliches Problem später sein werden.“ Außerdem ist für viele Experten „[...]das Ball spielen [...] verglichen mit bestimmten High Schools der USA einem anderen Anforderungsniveau bedacht. [...]heutzutage rollen die Kinder eher durch die Turnhalle,

wodurch der Lehrer in die Bredouille gerät und das sportliche Niveau durch zwei Stunden auch nicht verbessert wird.“ „Ab der Oberstufe nehmen die Sportstunden deutlich ab. Während der Ausbildung oder dem Studium gibt es noch kaum Sportaktivitäten.“ Dennoch sind sich einige Experten darüber einig, dass zu wenig Wert auf die Ernährung gelegt wird. „Es gibt den Sportunterricht und Bewegungsangebote in der Ganztagschule. Es wird aber definitiv zu wenig Wert auf die Ernährungserziehung gelegt.“ „Schulen bemühen sich Sportunterricht möglich zu machen und diesen regelmäßig abzuhalten. Weiter werden Sportevents, Wettkämpfe, wie Bundesjugendspiele an oder für Schulen durchgeführt und organisiert. Wenn man sich jedoch die Zahl der Schüler anschaut, die ihre Sportkleidung vergessen haben oder sich nicht wohl fühlen, müsste die Aufklärungsarbeit und Vermittlung der Wichtigkeit von sportlicher Betätigung aus dem Elternhaus oder privatem Umfeld kommen.“

Umgangssprachlich spricht man davon dick zu werden, wenn man in einer Partnerschaft ist. Dabei gehen oft die sportlichen Aktivitäten zurück. Einige Experten waren der Ansicht, dass es immer darauf ankommt, wie sich die Beziehungspartner mit dem Thema Bewegung auseinander setzen. „Natürlich nimmt eine Beziehung viel Zeit in Anspruch und der Sport bleibt öfter mal auf der Strecke liegen, jedoch habe ich die Erfahrung gemacht, dass man einen sportlichen Lebensstil nicht so leicht ablegen kann. Ich denke wenn man schon vor der Beziehung viel Sport getrieben hat, wird man es langfristig auch in einer Beziehung tun. So zeigt sich, ob man Sport für andere, oder für sich selbst treibt.“ „Aber ich glaube, dass ein gewisser Prozentsatz, der sich in einer Partnerschaft befindenden Menschen, mit der Partnerschaft eine Ausrede gefunden haben, sich gehen zu lassen.“ „In den meisten Fällen geht die sportliche Aktivität zurück „[...]weil man in einer Partnerschaft mehr Zeit gemeinsam verbringen möchte.“

Für eine positive Energiebilanz ist entweder ein zu hoher Kalorien-Input oder ein zu geringer Energieverbrauch verantwortlich. Im schlimmsten Fall sogar beide Faktoren. 75% der Experten waren der Meinung, dass beide Faktoren ein zu hohes Problem der jungen, adipösen Deutschen sind. „[...] Viele im Alter von 18 bis 19 Jahren essen gerne Tiefkühlkost und Fast Food. Gerade an Wochenenden wird dazu noch Alkohol getrunken und reichlich Snacks gegessen. Zudem sorgen die Medien dafür, dass man sich immer weniger bewegen muss. Man kann viele Dinge bis an die Haustür bestellen und muss nicht mehr raus und sie irgendwo kaufen. Außerdem lassen sich viele lieber vom TV berieseln, anstatt nach der Arbeit zum Sport zu gehen oder sich draußen mit Freunden zum Fußball oder ähnlichem zu treffen.“ „Fertig abgepackte Nahrung weist eine höhere Kaloriendichte auf als frische Lebensmittel[...]“. Vergessen werden darf auch nicht, dass vielen jungen Erwachsenen „[...] in diesem Alter die Motivation fehlt und „[...] dass Angebot an ungesunden und reichhaltigen Lebensmitteln heutzutage viel zu groß und vor allem zu leicht erreichbar ist [...]“. Immer wieder ist das Wort „[...]Überangebot[...]“ gefallen. Daraus lässt sich schließen, dass die Lebensmittelbran-

che oft für eine zu hohe Kalorienzufuhr verantwortlich ist. Auch 17,5% der Befragten waren dieser Meinung „[...]Kalorien sind meist nicht mal was Schlechtes. Es kommt nur darauf an in welcher Form man die Kalorien zu sich nimmt[...]“ aber auch 7,5% sind der Auffassung „[...]dass trotzdem auch die geringe Bewegung zusätzlich ein Grund ist.“ „Die Menschen bewegen sich zu wenig, [...] würden sie sich mehr bewegen, wären sie zufriedener mit ihrem Körper und könnten dementsprechend mehr essen.“

Da eine Adipositas verschiedene Ursachen hat, wurden von den Experten weitere Ursachen genannt die ihrer Meinung nach beachtet werden sollten.

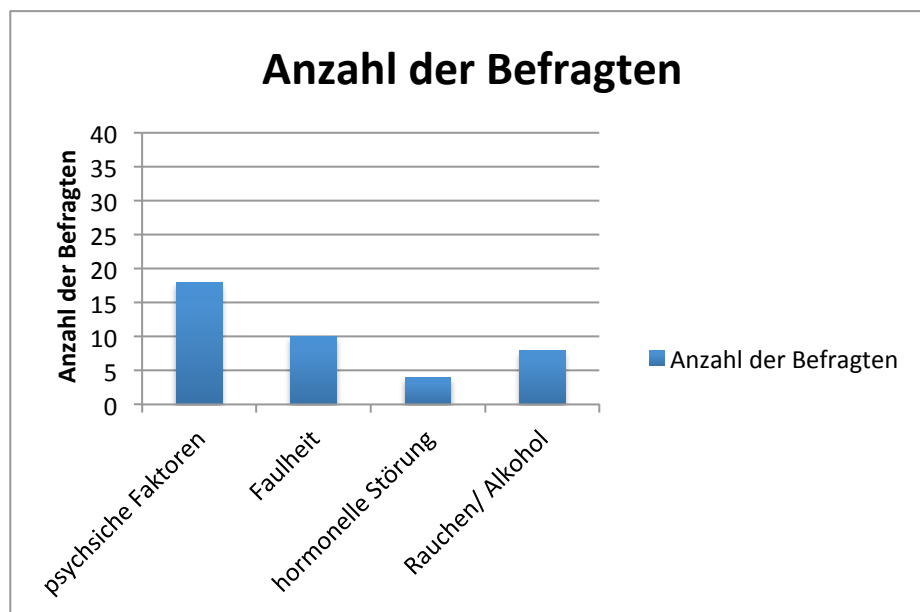


Abbildung 6: weitere Einflussfaktoren die für die ansteigenden Zahlen einer Adipositas verantwortlich sein können¹¹⁸

Für 18 Experten spielten die psychischen Faktoren bei vielen Menschen eine große Rolle. Egal ob sie normalgewichtig sind oder adipös. Zudem haben auch viele normalgewichtige Menschen eine Essstörung, unter anderem die Bulimie. Der Grund dafür ist, dass viele Menschen aus emotionalen Gründen essen. „[...]Depressionen[...]“, „[...]Trennungen[...]“ oder der „[...]alltägliche Stress[...]“ werden mit dem Essen unterdrückt, denn man spricht davon Schokolade heilt Kummer und Sorgen. Was zudem auch durch die „[...]Medien[...]“ suggeriert wird, wie zum Beispiel in der Katjes Werbung. Hier wird deutlich, dass durch das Essen von Katjes eine Trennung nicht mal so schlimm sein kann und es einem danach viel besser gehen wird. Tiefgründiger zu be-

achten sind aber die „[...]Depressionen[...]“. Diese können mit einer allgemeinen Unzufriedenheit, einem geringen „[...]Selbstbewusstsein[...]“ und einer gestörten Selbstwahrnehmung, Einzug in das Leben eines Menschen finden. Doch ein gestörtes Selbstbild entsteht nur durch die „[...]Einflüsse des Umfeldes[...]“. Hierbei stehen ganz klar die „[...]Medien in Kritik[...]“. Diese vermitteln den Menschen, dass sie sich mit ihrem Körper nicht zufrieden geben müssen und verschiedene Beauty Produkte oder Abnehmkonzepte ihnen dabei helfen können, das vorgegebene Schönheitsideal zu erreichen. Die Angst scheitern zu können ist hierbei sehr groß.

Zudem sind zehn Experten der Meinung, dass sehr viele Menschen „[...]bequem und faul[...]“ sind. Die heutige Technologie hat hierbei ihren Beitrag geleistet. Rolltreppen statt Treppen. Heimlieferservice, statt Kochen zu Hause. Es wird alles vereinfacht. Schon im Kindesalter sitzen viele Kinder nur noch vor dem Computer oder dem Handy und gehen nicht mehr raus zum Ball oder Fußball Spielen. Mit den Jahren hat sich die Jugend immer mehr zum „[...]Coachpotato[...]“ entwickelt. Videospiele und das tägliche TV Programm sind Gang und Gebe geworden.

Die hormonelle Störung kann aber zusätzlich auch als Ursache angesehen werden. Vier der Experten waren der Meinung, dass „[...]Schilddrüsenerkrankung[...]“ und „[...]weitere genetische Faktoren[...]“ wie „[...]Zuckerkrankheit[...]“, eine Ursache sein können. „[...]Gerade bei Schilddrüsenfehlfunktionen sind die Betroffenen machtlos und können der Fettleibigkeit weder mit Bewegung noch mit der Ernährung entgegenwirken[...]“.

Erwähnenswert sind aber auch die Faktoren, „[...]Alkohol[...]“ und das „[...]Rauchen[...]“. Diese können auch als Ursachen, für die immer dicker werdende junge, deutsche Gesellschaft gesehen werden. Acht der Experten waren sich einig darüber, zu viel Alkohol ist „[...]schädlich für die Gesundheit der jungen Deutschen[...]“. Ein „[...]übermäßiger Alkoholkonsum[...]“ wirkt sich sehr oft auf das Gewicht aus. „[...]Es wird vergessen, dass Alkohol auch Kalorien hat[...]“. „[...]Zusätzlich werden die legalisierten Drogen[...] wie „[...]Nikotin als vollkommen harmlos und normal angesehen. Es gibt in vielen Unternehmen sogar Pausen um die Nikotinsucht zu befriedigen. Somit wird ein ungesundes Verhalten gefördert.“

3.6 Diskussion der Ergebnisse

In diesem Kapitel werden die Aussagen der Experten und die theoretische Grundlage miteinander verglichen und darüber diskutiert.

Um die Frage klären zu können, ob für viele junge, deutsche Erwachsene die Anmeldung in einem Fitnessstudio nur als Statussymbol angesehen ist, belegt die Theorie

dies doch nur selten. Verschiedene veröffentlichte Artikel auf Ernährungsseiten und Fitnessseiten, nehmen in nur kurzen Worten dazu Stellung. Doch die Experten waren der Meinung die jungen, deutschen Erwachsenen, sehen das Fitnessstudio als neues Statussymbol an. Die Zugehörigkeit und die Anerkennung spielen dabei eine große Rolle. Dennoch kann dies nicht für jeden bestätigt werden, denn jeder Mensch hat andere Gründe, weshalb er sich sportlich betätigt.

Um die Forschungsfrage der Thesis beantworten zu können, müssen im Vorfeld die verschiedenen Ursachen, die für das Ernährungsverhalten und den Bewegungsmangel der jungen, deutschen Erwachsenen verantwortlich sind, diskutiert werden. Unter anderem werden hierbei die psychischen, physischen, sozialen Ursachen und das Umfeld in Betracht gezogen.

Die genetische Abstammung sollte zuerst betrachtet werden. Die Theorie sagt, dass eine genetische Abstammung zwischen Kindern und Eltern besteht. Sprich, dicke Eltern haben dicke Kinder. Dünne Eltern haben dünne Kinder. Der Adoptions- und Zwillingsstudie zu urteilen nach, kann eine genetische Abstammung für eine Adipositas verantwortlich sein, muss aber nicht. Die Experten waren der Meinung, dass selbst, wenn eine genetische Abstammung für das Übergewicht oder eine Adipositas verantwortlich sein kann, es einige Maßnahmen gibt, die einem Menschen dabei helfen können seine Krankheit in den Griff zu bekommen. Die Theorie belegt dennoch, dass die Kinder in den meisten Fällen, die Gewohnheiten der Eltern übernehmen und nicht direkt von einer genetischen Ursache ausgegangen werden kann. Dieser Ansicht waren auch zum größten Teil die Experten. Im frühen Alter übernehmen die Kinder die Gewohnheiten der Eltern, denn sie sind die Vorbilder. Lernt ein Kind sich gesund zu ernähren, wird es dies in 70% der Fälle auch tun, wenn es erwachsen geworden ist. So auch umgekehrt. Lernen die Kinder von den Eltern eine ungesunde Ernährung kennen, beeinflusst das das Ernährungsverhalten enorm. Denn, es wird eben das gegessen, was auf den Tisch kommt. Dennoch gibt es viele junge, deutsche Erwachsene, die ihre genetische Abstammung als Ausrede benutzen, da sie bequem und faul sind..

Anschließend sollten dabei auch die Medien betrachtet werden. Laut der Theorie, ist die Lebensmittelbranche mit ihren stetigen verlockenden Werbeangeboten unter anderem dafür verantwortlich, dass die Menschen sich in ihrem Ernährungsverhalten beeinflussen lassen. Dies sehen auch die Experten so. Der starke Einfluss, egal ob es sich dabei um Tiefkühl-Nahrungsmittel handelt oder verschiedene Fitnessangebote, beeinflusst die Ernährungsweise der jungen, deutschen Erwachsenen sehr stark. Durch die starkwerbenden Angebote, wird der jungen, deutschen Gesellschaft aber ein falsches Bild suggeriert. Die Perfektion des Körpers steht hierbei im Vordergrund. Vergessen wird dabei sehr oft, dass verschiedene Programme wie Photoshop diese makellosen Körper kreieren. Mit diesen Programmen können schnell Problemzonen wegretuschiert

werden und das perfekte Schönheitsideal ist geformt. Das ständige Orientieren an öffentlichen Personen, wie Stars, bewirkt schon im Jugendalter bei der jungen Gesellschaft ein verstörtes Schönheitsideal. Jeder möchte so aussehen, wie sein Vorbild und nimmt dafür einige Ressourcen auf sich. Es sollte deshalb viel öfters offen gelegt werden, dass jeder Mensch auf seine Art und Weise schön ist und sich nicht an dem von Medien vorgegebenen Schönheitsideal orientieren muss. Dennoch ist es schwer, dem täglichen Einfluss der Medien, widerstehen zu können. Egal, ob es sich um das Radio Hören handelt oder die tägliche Nutzung des Handys. Überall wird für die Lebensmittelbranche und Fitnessbranche geworben. Es kommt viel mehr darauf an, dass die Menschen lernen mit ihrem Körper zufrieden zu sein und sich nicht durch die Medien in ihrem Lebensstil oder Ernährungsverhalten beeinflussen lassen.

Ein weiterer wichtiger Faktor sind unter anderem die Eltern. Diese prägen das Leben ihrer Kinder, leben ihn vor, wie sie sich in verschiedenen Lebenslagen zu verhalten, zu bewegen oder sich zu ernähren haben. Zu diesen Ratschlägen gehören unter anderem auch welche Manieren sich gehören, was gut schmeckt und was nicht. Sie begleiten einen das ganze Leben lang. Man lernt in den meisten Fällen immer von den Eltern. Die Experten meinen, dass sich schon während der *„[...]Schwangerschaft die ersten Geschmacksknospen bilden[...] und der Fötus die ersten Geschmacksvorlieben[...]“* kennenlernt. Die Eltern nehmen deshalb schon sehr früh einen großen Einfluss auf das Ernährungsverhalten, egal ob mit gesunder oder ungesunder Nahrung. Leider wissen viele Eltern nicht, wie sie ihre Kinder mit der besten Nahrung versorgen können. Schon im Babyalter wird auf Fertiggläser wie von Hipp zurückgegriffen, anstatt dass frisches Gemüse gekauft und daraus ein frischer Brei zubereitet wird. Dennoch sollte bei der ganzen Ernährungssache die Bewegung nicht vergessen werden. In der heutigen Gesellschaft bewegen sich die jungen, deutschen Erwachsenen viel zu wenig. Schon während der Schulzeit findet nur einmal die Woche der *„[...]Sportunterricht für zwei Stunden[...]“* statt. Viele Experten sind der Meinung, dass mehr Wert auf den Sportunterricht gelegt werden und auch mehr Ernährungswissen in neuen Fächern vermittelt werden sollte. Ganz klar ist hier, dass viele nicht wissen, wie sie sich ernähren oder bewegen sollen. Die Eltern sollten schon viel früher vermeiden, dass ihre Kinder zu fettig essen oder sich zu wenig bewegen. Dafür ist aber auch die schnelllebende Technologie verantwortlich. Bequemlichkeit und der geringste Aufwand stehen im Vordergrund. So sehen das auch die Experten. Viele Eltern sind zudem auch berufstätig und haben wenig Zeit. Was aber keine Entschuldigung dafür sein sollte. Durch die frühe Erziehung der Eltern, in Bezug auf die Ernährung der jungen, deutschen Erwachsenen, lässt sich daraus schließen, dass viele junge Deutsche die Gewohnheiten ihrer Eltern weiterleben, da sie es nicht anders kennen. Schwer ist es die vorgegebenen Gewohnheiten irgendwann ablegen zu können. Zudem können auch die Freunde oder Bekannte einen Einfluss auf das Ernährungs- und Bewegungsverhalten nehmen. Sowohl im positiven als auch negativem Sinne. Einige Experten erwähnten, dass *„[...]man sich*

seinem Umfeld immer anpasst um ein harmonisches Zusammenleben zu ermöglichen.“ Hat man ein Umfeld, das viel und gerne im Studio ist, wird man sich automatisch anpassen. Gehen die Freunde oft Fast Food essen, wird man dies zwangsläufig auch tun. Das soziale Umfeld nimmt einen großen Einfluss auf viele Bereiche des Lebens. Dennoch kann es einige Ausnahmen geben. Im Endeffekt kann jeder Mensch für sich selbst entscheiden, ob er seine Gewohnheiten ein Leben lang durchzieht oder ob er sich traut etwas Neues und Anderes zu wagen.

Die Theorie besagt, dass viele Menschen aus emotionalen Gründen essen. Hierbei spielt die Trennung eines geliebten Menschen die wichtigste Rolle, die das Ernährungsverhalten zudem am stärksten beeinflusst. Als nicht so wichtig zu betrachten sind der familiäre Stress, der Stress auf der Arbeit und der Stress mit Freunden. So die Meinung der Experten. Viele junge Erwachsene haben in diesem Alter ihren ersten Liebeskummer und greifen oft auf Schokolade oder Gummibärchen zurück. Das bringt den Nachteil mit sich bringt, dass viele, vor allem Mädchen und junge Frauen, sich überfressen und die überschüssige Nahrung als Fette im Körper abspeichern. Das hat wiederum zur Folge, dass die jungen Menschen sich nicht mehr wohlfühlt in ihrem eigenen Körper und dementsprechend auf viel schlimmere Maßnahmen zurückgreifen. Hungern aus Kummer. Bei solch einem psychischen Schmerzempfinden wird dem Menschen ein Gefühl von Appetitlosigkeit vermittelt.

Einige Studien belegen, dass in der heutigen Zeit der Grad einer schulischen Ausbildung das Ernährungsverhalten beeinflussen kann. Dieser Ansicht sind die Experten aber nur teilweise. *„[...]das ist schwer zu beurteilen[...]“*. Hierbei sollten viel mehr die Faktoren wie zu wenig Geld in Betracht gezogen werden. Dennoch sollte auch der Stand des Wissens erkundet werden. Viele Menschen befassen sich nicht einmal mit dem Thema Ernährung. Die jungen Erwachsenen, die eventuell arbeitslos oder Studenten sind und deshalb weniger Geld zur Verfügung haben, sollten viel mehr darauf achten das Tiefkühlware auf Dauer teurer sein kann, als frische Nahrung. Und wenn ein sozial schwacher, junger Erwachsene sich wirklich für eine gesunde Ernährung interessiert, wird er sich darum bemühen sich das Wissen anzueignen, egal welchen schulischen Abschluss er hat.

Ein weiterer großer Einfluss ist die Partnerschaft. Da schon in der Theorie festgestellt wurde, dass das soziale Umfeld das Ernährungsverhalten prägen kann, gehört natürlich auch die Partnerschaft dazu. Diese beeinflusst aber nicht nur das Ernährungsverhalten sondern auch die Bewegung, so die Experten. Liebe geht bekanntlich durch den Magen. Viele der jungen, deutschen Erwachsenen lassen sich von ihrem Partner in vielen Bereichen des Lebens beeinflussen. Um dem Partner zu gefallen, werden in den meisten Fällen die Interessen geteilt. Es wird des Öfteren Essen gegangen, gemütlich auf der Couch gesessen und ein paar *„[...]Süßigkeiten[...]“* gegessen. Die sportlichen

Aktivitäten können auch zurückgehen. Das lässt sich aber in vielen Fällen widerlegen. Wenn sich die Partnerschaft mal eingespielt hat, gehen die meisten jungen Erwachsenen wieder ihren Interessen nach und werden sich sportlich betätigen oder mehr auf ihre gesunde Ernährung achten.

Egal, ob die Beeinflussung durch soziale Faktoren oder die Medien die Ernährungsverhalten und Bewegungsverhalten stattfindet, steht fest, dass die zu hohe Aufnahme von Kalorien in Form von Nahrung vom Körper bei wenig Bewegung nicht mehr abgebaut werden kann als Fett abgespeichert wird. Die Experten sehen beide Faktoren als das Problem der adipösen, jungen Erwachsenen an. Viele in dieser Zielgruppe haben leider nicht genug Hintergrundwissen, um beurteilen zu können, was sie an täglichen Kalorien zu sich nehmen können. Das Zusammenspiel beider Faktoren ermöglicht eine gesundheitliche Zufriedenheit und ein Wohlbefinden. Wichtig ist, dass die Menschen sich mehr Wissen über die Ernährung aneignen und sich öfter sportlich bewegen. Man fühlt sich einfach fitter und kann somit die körperlichen Funktionen besser aufrechterhalten.

Dennoch werden auch noch viele andere Faktoren als Ursache für eine Adipositas angesehen. Die Experten erwähnten weitere psychische Faktoren wie Depressionen, Faulheit oder Bequemlichkeit. Auch hormonelle Störungen und das Rauchen und der Konsum von Alkohol begründen die ansteigenden Zahlen einer Adipositas. Man ist sich darüber im Klaren, dass psychische Faktoren den Menschen in allem, was er tut, besonders stark beeinflussen. Ist der Mensch glücklich, isst er Schokolade. Ist der Mensch traurig, isst er Schokolade. Besteht zudem eine falsche Selbstwahrnehmung und zu wenig Selbstbewusstsein ist es für viele umso schwerer aus diesem Teufelskreis rauszukommen. Die junge Zielgruppe sollte sich vielmehr mehr zutrauen und einfach das tun worauf, sie Lust hat und sich nicht von irgendwelchen Medien oder dem sozialen Umfeld beirren lassen. Besteht die Gefahr einer psychische Erkrankung gibt es immer noch die Chance, sich bei Experten Hilfe zu holen und das Problem in den Griff zu bekommen.

4 Fazit und Handlungsempfehlungen

Zusammenfassend ist zu sagen, dass mit Hilfe der Literatur die Themen der Bachelorarbeit theoretisch bearbeitet werden konnten. Der theoretische Teil der Arbeit stellt vorerst klar, wie Adipositas definiert ist und anhand welcher Kriterien sie einzuschätzen ist als auch welche Faktoren eben jene verursachen können. Hinzu kam das heutige Ausmaß der jungen, deutschen Erwachsenen, die eine Adipositas haben. Dabei ist kritisch zu betrachten, dass nur die schulische Ausbildung, also der Grad des sozialen Status erwähnt wurde und nicht die genaue Anzahl der erkrankten jungen Erwachsenen. Dies hat den Grund, dass das Augenmerk auf andere Bereiche der Arbeit gelegt wurde. Im Anschluss darauf wurde das Thema Ernährung definiert. Anschließend wurde das Ernährungsverhalten und das Essverhalten der jungen Zielgruppe im Alter von 18 bis 29 Jahren untersucht. Hierbei ist schön zu sehen, dass das gesamte Umfeld die Ernährungsweise der Zielgruppe beeinflusst. Darauf basierend wurde das Essverhalten der jungen, deutschen Gesellschaft mit Hilfe des Umfeldes herausgearbeitet. Dabei kam zum Vorschein, dass dieses Verhalten mit verschiedenen Essstörungen zusammen hängen kann. Nachdem die Einflüsse auf das Ernährungsverhalten geklärt werden konnten, wurde sich mit dem Thema Fitnesswahn befasst. Die Definition gibt dem Lesenden einen kurzen Überblick über das allgemeine Verständnis über Fitness und des Wahnes. Hierbei wird der Grund für diesen Wahn ausführlich beschrieben und wie sich dieser Wahn auf die junge, deutsche Gesellschaft auswirkt. Welche Faktoren hierbei noch eine große Rolle spielen, wurde durch das stetig vorgegebene Schönheitsideal, die eigene Selbstoptimierung und den eigenen Bewusstseinswandel deutlich. Aber auch die persönliche Selbstdarstellung ist für viele normalgewichtige und adipöse Menschen ein Problem und durch die vorgegebenen Schönheitsideale gestört. Es wurde herausgearbeitet, dass die persönliche Selbstwahrnehmung durch die äußeren Einflüsse und inneren Einflüssen verändert wird. Hinzu kommt der Schlankheitswahn. Die Beschreibung bei diesem Thema legt dar, dass die Medien für viele Faktoren der gestörten Selbsteinschätzung verantwortlich sind.

Abschließend lässt sich aufgrund der Ergebnisse beurteilen, dass verschiedene Faktoren und deren Zusammenspiel für das Ausmaß der ansteigenden Zahlen der immer dicker werdenden jungen, deutschen Gesellschaft verantwortlich sind. Offensichtlich ist, dass trotz allem der Fitnessmarkt weiter boomt. Die Fitnessbranche wird zu einem immer größerem Statussymbol und immer mehr Menschen fangen an sich sportlich zu betätigen. Wobei sich viele in einem Fitnessstudio nur aus guten Vorsätzen heraus anmelden, der tägliche Besuch aber irgendwann ausbleibt. Viele junge Menschen sind sich zu bequem und zu faul. Sie sitzen lieber vor dem Fernseher, lassen sich von dem nächstbesten Lieferanten beliefern und achten nicht auf ihre Ernährungsweise oder Bewegung. Viele haben zudem nicht das nötige Interesse oder

Hintergrundwissen, wie sie sich körperlich fithalten können oder ihren Körper am besten mit allen Nährstoffen durch Nahrung versorgen. Daraus resultiert, dass schon während der Schulzeit zu wenig Wert auf Sport und Ernährung gelegt wird. So ist es für sozial schwächere Menschen schwer mit einem geringeren schulischen Abschluss und daraus folgend weniger Einkommen unter anderem soziale Kontakte in verschiedenen Sportvereinen knüpfen zu können und sie sich die gesunde Nahrung nicht leisten können. Hinzu kommt auch, dass sehr oft die Gewohnheiten des sozialen Umfeldes übernommen werden. Die jungen Erwachsenen bekommen schon im frühen Alter das Ernährungs- und Bewegungsverhalten von ihren Eltern vorgelebt. Der Mensch passt sich seinem Umfeld an, um dazuzugehören. Dies ist ähnlich mit der Partnerschaft oder der Freundschaft. Die Menschen verbringen gerne Zeit mit ihren Freunden oder Liebsten und passen sich deren Gewohnheiten an, egal ob positiv oder negativ. Die Lebensmittelbranche vermittelt zudem durch die anreizenden Werbemaßnahmen, die in der Werbung zu sehen sind, immer wieder, dass Fertiggerichte eine gesunde Alternative sein können. Zudem wird aber auch mehr für verschiedene Fitnessprogramme und Abnehmprogramme geworben. Hierbei nehmen die Medien eine große Rolle ein. Die falsche Vermittlung und Darstellung von Schönheit prägt die junge, deutsche Gesellschaft in ihrer persönlichen Selbstwahrnehmung. Viele dieser Zielgruppe sehen sich selbst als nicht schön an und bekommen von den Medien vermittelt sie müssen sich nicht mit ihrer genetischen körperlichen Abstammung zufrieden geben. Immer mehr junge Menschen geraten so in einen psychischen Konflikt mit sich selbst und der Öffentlichkeit. Der ständige Druck, der auf den Betroffenen lastet, sei es auf der Arbeit oder während einer Trennung von einem geliebten Menschen, ist für viele nicht mehr zu bewältigen. Es wird oft auf das Essen zurückgegriffen und aus emotionalen Gründen heraus gegessen. Das Essen stillt für kurze Zeit den Schmerz. Viele verfallen so in eine Depression, ziehen sich zurück, und der einzige Halt ist das Essen. Unter anderem können auch hierbei die sozialen Kontakte verloren gehen. Das unkontrollierte Essen und die damit zu hohe Aufnahme an Nahrung sowie das daraus folgenden Ansetzen von Fettpolstern, lässt die jungen, deutschen Erwachsenen unzufrieden werden. Sie fühlen sich nicht mehr wohl und sind der Meinung sie kommen aus diesem Teufelskreis sowieso nicht mehr heraus. Es wird weiter gegessen und zudem werden kaum noch körperliche Aktivitäten wahrgenommen. Würde sich die junge, deutsche Gesellschaft öfters mal körperlich betätigen, könnten sie somit auch mehr essen, denn die körperliche Bewegung lässt die überschüssige Nahrung verbrennen.

Empfehlenswert ist es die psychischen und den tiefgründigeren Ursachen für den Bewegungsmangel herauszufinden. Hierbei sollten unter anderem Präventionsempfehlungen gestaltet werden, um die ansteigenden Anzahlen an Erkrankungen einer Adipositas in den Griff zu bekommen.

Literaturverzeichnis

ALWASIF NASSER: empirische Untersuchung an ägyptischen und deutschen Studierenden. Körperliche Aktivität, Fitness und Gesundheit im kulturellen Vergleich PDF. Karlsruhe 2001.

BARTENS Werner: Der Terror der Gesundesser. München 2015.

BECKER Kuni: Die perfekte Frau und ihr Geheimnis. Reinbek bei Hamburg 1994.

BIERHOFF Werner Hans: Personenwahrnehmung. Vom ersten Eindruck zur sozialen Interaktion. Berlin 1986.

BODENSTEDT Andreas/ WEGGEMANN Sigrid: Medien und Ernährungsverhalten. Breidenstein 1989.

BRUCH Hilde: Eßstörungen. Zur Psychologie und Therapie von Übergewicht und Magersucht. Frankfurt am Main 1991.

BZGA: Essstörungen. URL: <http://www.bzga-essstoerungen.de/index.php?id=28>(Stand: 01.12.15)

BÖNING Renate: Ernährungslehre. Reinbreitenbach 1992.

CICERO: Der Kampf wider das Mehl. URL: <http://www.cicero.de/stil/kuechenkabinett-schrot-frage/56271>(Stand: 15.12.2015)

DEBINET: Nährstoffverteilung. URL: http://www.ernaehrung.de/tipps/allgemeine_infos/ernaehr13.php(Stand:18.01.2016)

DGE: Vollwerte Ernährung. URL: <https://www.dge.de/ernaehrungspraxis/vollwertige-ernaehrung/10-regeln-der-dge/> (Stand:28.11.2015)

DIEDRICHSEN Iwer: Ernährungspsychologie. Berlin Heidelberg 1990.

ERNÄHRUNGSDENKWERKSTATT: Ernährungsverhalten. URL: <http://ernaehrungsdenkwerkstatt.de/ernaehrungsverhalten.html>(Stand:04.11.2015)

FIT FOR FUN: Sportsucht. URL: http://www.fitforfun.de/sport/fitness-studio/sportsucht/sportsucht_aid_2165.html(Stand: 08.12.2015)

FITNESS 19: The six pack effect: Fitness is the new status symbol. URL:
<http://www.fitness19.com/the-six-pack-effect-fitness-as-the-modern-status-symbol/>
(Stand: 03.10.2015)

FITNFEMALE: Der perfekte Körper . URL:
<http://www.fitnfemale.com/life/female/View/stuff/340/Der-perfekte-Korper--eine-Frage-der-Definition>(Stand:16.01.2016)

GESUNDHEIT. GV. AT: Energiestoffwechsel. URL:
<https://www.gesundheit.gv.at/Portal.Node/ghp/public/content/Energiestoffwechsel.html>,
(Stand: 13.12.2015)

GYMFREAKS: Phil Heath. URL: <http://www.gymfreaks.net/stars--sternchen/phil-heath>
(Stand: 10.12.2015)

HAACK Franziska: Sportangst und Sportmotivation bei Übergewicht und Adipositas.
Berlin 2009.

HAHN Andreas STRÖHLE Alexander WOLTERS Maike: Ernährung, Physiologische
Grundlagen, Prävention, Therapie. Stuttgart 2006

HAUSMED: Gesund leben. Gesunde Ernährung. Gesund Essen. URL:
<http://www.hausmed.de/gesund-leben/gesunde-ernaehrung-gesund-essen-krankheitsrisiken-vorbeugen/energiebedarf>(Stand:15.01.2016)

LAUX Lothar/ WEBER Hannelore: Emotionsbewältigung und Selbstdarstellung. Stutt-
gart 1993.

LISA GERDA HENKEL STIFTUNG: Körperkultur und Schönheitswahn. URL:
http://www.lisa.gerda-henkelstiftung.de/koerperkult_und_schoenheitswahn_wider_den_zeitgeist._ein_essay?nav_id=1019
(Stand: 28.12.2015)

MRI Bund: Ernährungsverhalten. URL:
<http://www.mri.bund.de/de/institute/ernaehrungsverhalten.html>(Stand:23.11.2015)

PFLICHTLEKTÜRE FÜR STUDIERENDE (2015) URL: Fitnesswahn in Deutschland.
<http://www.pflichtlektuere.com/12/11/2010/fitnesswahn-in-deutschland/> (Stand:
06.12.2015)

PUDEL Volker: Adipositas. Göttingen 2003.

PUDEL Volker/WESTENHÖFER Joachim: Ernährungspsychologie. Göttingen 1998.

ROBERT KOCH INSTITUT (2015): URL:

http://www.rki.de/DE/Content/Gesundheitsmonitoring/Themen/Sozialer_Status/sozialer_status_node.html (Stand 12. Januar 2015)

SCHEK Alexander: Ernährungslehre Kompakt. Sulzbach im Taunus 2008.

SCHULZ Janina: Übergewicht und Adipositas im Kindes- und Jugendalter . Hamburg 2008.

STATISTA: Übergewicht und Adipositas. URL:

<http://de.statista.com/themen/1468/uebergewicht-und-adipositas/>(Stand: 03.12.2015)

STIEHLE Verena: Adipositas im Kindesalter –Angebote für Betroffene. Ludwigsburg 2013.

VZHH: Lebensmittelvermarktung- Marktstudie. URL:

http://www.vzhh.de/ernaehrung/229080/Lebensmittelvermarktung_Marktstudie_2012.pdf (Stand:18.12.2015)

WELT A(2015): Denken benötigt weniger Energie als gedacht. URL:

<http://www.welt.de/wissenschaft/article4505535/Denken-benoetigt-weniger-Energie-als-gedacht.html>, (Stand: 13.12.2015)

DIE WELT B (2013): Deutschland im Fitnesswahn. URL:

<http://www.welt.de/politik/deutschland/article112729313/Deutschland-im-Fitnesswahn-fuer-den-perfekten-Koerper.html>(Stand: 03.12.2015)

WELT C (2015): Vom Körperkult zum Fitnesswahn. URL: <http://www.welt.de/print-wams/article124224/Vom-Koerperkult-zum-Fitnesswahn.html> (Stand: 01.01.2016)

WELT D (2015): Warum Energie niemals verloren gehen kann. URL:

<http://www.welt.de/wissenschaft/article710921/Warum-Energie-niemals-verloren-gehen-kann.html>, (Stand: 13.12.2015)

WIENKE Kai: Welchen Einfluss hat Social Media auf einen möglichen Erfolg im Fitnessstudio- Eine Bestandskundenanalyse von Fitnessstudios. Mittweida 2014.

WIRTH Alfred: Adipositas, Ätiologie, Folgekrankheiten, Diagnose, Therapie. Heidelberg 2008

WISSEN (2014): Schönheitsideal. URL:

<http://www.wissen.de/schoenheitsideale/page/0/1> (Stand: 07.12.2015)

WOLF Patricia (2007): Ästhetik. Ware Schönheit. URL:

<http://www.tagesspiegel.de/politik/geschichte/aesthetik-ware-schoenheit/1042174.html>
(Stand: 16.04.2014)

WSJ: Hohe Preise vermiesen Weihnachtsmarkt Handel. URL:

<http://www.wsj.de/nachrichten/SB10001424052702304475004579275862188932826>(S
tand:18.01.2016)

Anlagen



Leitfadeninterview

1. Wo (Fitnessstudio, Ernährungsberatung) und wie lange arbeiten Sie in diesem Bereich?

2. Auf wie viel Prozent schätzen Sie den Anteil der passiven Mitglieder in Fitnessstudios gemessen an der absoluten Anzahl der Anmeldungen? (Altersgruppe 18-29 Jahre)

3. Denken Sie, dass eine Anmeldung im Fitnessstudio als Statussymbol gilt?

4. Denken Sie, dass die genetischen Voraussetzungen Einfluss auf das Ernährungsverhalten der Zielgruppe haben?

5. Denken Sie, dass die Medien das Ernährungsverhalten der Zielgruppe beeinflussen?

6. Hat die Erziehung durch die Eltern einen Einfluss auf das Ernährungsverhalten?

7. Können Sie die folgenden psychischen Faktoren ihrer Meinung nach ihrer Wichtigkeit einordnen? (1. Trennung, 2. Stress auf der Arbeit, familiärer Stress, Stress mit Freunden)

8. Denken Sie, dass das soziale Umfeld (Freunde, Bekannte) im Zusammenhang mit dem Ernährungsverhalten steht?

9. Hat der Grad der schulischen Ausbildung einen Einfluss auf das Ernährungsverhalten?

10. Nimmt die Partnerschaft auch Einfluss auf das Ernährungsverhalten?

11. Viele Menschen bewegen sich zu wenig. Nimmt hierbei das soziale Umfeld eine große Rolle im Bezug auf den Bewegungsmangel ein?

12. Denken Sie es wird zu wenig Wert auf sportliche Aktivitäten in der schulischen Ausbildung gelegt?

13. Umgangssprachlich spricht man davon dick werden zu können, sobald man in einer Partnerschaft ist. Denken Sie, dass die sportliche Aktivität zurück geht sobald die junge Zielgruppe gebunden ist?

14. Für eine positive Energiebilanz ist entweder ein zu hoher Kalorien-Input oder ein zu geringer Verbrauch verantwortlich. Im schlimmsten Fall sogar beide Faktoren. Denken Sie, dass der Bewegungsmangel, die zu hohe Kalorienaufnahme oder aber beide Faktoren das Problem der meisten adipösen Deutschen im Alter von 18 bis 29 Jahren sind?

15. Ab einem BMI von 30 spricht man von Adipositas, die auch als Fettleibigkeit definiert ist. Welche neben den oben genannten Faktoren sehen Sie als weiteren Grund für eine Adipositas an?

Eigenständigkeitserklärung

Hiermit erkläre ich, dass ich die vorliegende Arbeit selbstständig und nur unter Verwendung der angegebenen Literatur und Hilfsmittel angefertigt habe. Stellen, die wörtlich oder sinngemäß aus Quellen entnommen wurden, sind als solche kenntlich gemacht. Diese Arbeit wurde in gleicher oder ähnlicher Form noch keiner anderen Prüfungsbehörde vorgelegt.

Ort, Datum

Vorname Nachname